

sale & pepe

GIUGNO 2013

MONDADORI

Melanzane con
friggirelli,
pomodori e provola
affumicata, pag. 67

VERDURE RIPIENE sei interpretazioni tra il classico e il creativo **TONNO** fresco o sott'olio, ma come lo fanno a Carloforte **ARROSTI ESTIVI** da servire tiepidi o freddi **CHEESECAKE** cremosi, irresistibili non solo made in Usa



Confronta e Risparmia

**COMPRARLA
PER IL PREZZO
RICOMPRARLA
PERCHÉ È BUONA**



**IL SUPERMERCATO
CONTROCORRENTE**



U2supermercato.it



Scopri il Supermercato U2 più vicino a te.



50

DALLA NOSTRA CUCINA

Crostini a merenda

Tante idee fresche e leggere per l'estate. E una strepitosa mozzarella in carrozza in versione capitolina 9

Servizi

TEMA MESE

Grano, anzi grani

Alla (ri)scoperta delle antiche varietà, sempre più apprezzate e diffuse. Con sei magistrali interpretazioni 34

SEMPLICI PIACERI

Arrosti d'estate

Di carne bianca o rossa, farciti con verdure o accompagnati da una salsa sfiziosa sono un jolly anticaldo..... 50

BONTÀ DI STAGIONE

Verdure ripiene

Nuove farciture per peperoni e cipolle, zucchine e fiori di zucca, pomodori e melanzane..... 62

PASSIONI

Carloforte, l'isola del tonno

Fresco, in conserva, essiccato: ecco il pregiato pesce nelle ricette autentiche del suo regno, dove si celebra ancora il rito della mattanza..... 76



90



76



Sale&Pepe è social!



Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepemag per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.



La nuova app di Sale&Pepe

Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.



96

SOMMARIO

GIUGNO 2013



22

IL TOCCO IN PIÙ

Aglione

Intero, tritato o semplicemente sfregato, imprime una sferzata saporosa inconfondibile. E irresistibile 90

LA DOLCE VITA

Dite... cheese

L'originale New York cheesecake e cinque golose varianti che cambiano base, formaggio e topping..... 96

Crème brûlée alla lavanda

I delicati fiori provenzali rinnovano il dolce mitico, che dalla Francia ha conquistato il mondo 106

Evasioni

L'INVITO

Cena di mare ligurian style

Su un'antica torre genovese tanti piatti di pesce ispirati alla tradizione e interpretati con gusto attuale..... 22

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6

LUOGHI ECCELLENTI**Sorprendente Tel Aviv**

Viaggio nella città più trendy d'Israele, dove la tradizione convive con la modernità. Anche culinaria..... 108

Scuola**LA RICETTA GOURMET****La pappa col pomodoro**

La più povera delle zuppe estive è forse la più strepitosa. Rigorosamente made in Toscana.....44

SCELTI DA SALE&PEPE**Una pizza magistrale**

Lontana mille miglia dalla tradizione napoletana, eccola nell'interpretazione rivoluzionaria di Marzia Buzzanca...73

CHEF PER ME**Nella cucina del Presidente**

Incursione al Quirinale alla scoperta dei piatti riservati al capo dello stato84



Hanno collaborato
con noi a Giugno

**I CUOCHI DEL PRESIDENTE**

Guidata da Fabrizio Boca (al centro nella foto), la brigata del Quirinale prepara tutti i giorni pranzo e cena per Giorgio Napolitano. E nelle grandi occasioni menu speciali con proposte innovative. Reportage di Miriam Ferrari a pag. 84.

MARZIA BUZZANCA

Vulcanica, creativa, caparbia, non si è arresa al terremoto che ha colpito il suo locale all'Aquila: è ripartita con nuovi menu e una pizza davvero speciale. Da scoprire a pag. 73.

**BONETTA DELL'OGLIO**

Grande cuoca, siciliana fervente, è una raffinata cultrice dei prodotti della sua terra. A partire dai grani antichi di cui parla nel servizio di pag. 34.

**TECNICHE: IL VITELLO****Prezioso prelibato carré**

Intero, a fette o disossato: le varianti dello stesso taglio in tre ricette da sperimentare 114

Rubriche**BUONE LETTURE**

Scelte con passione per essere divorate
Blogger, chef e tradizione21

DETTAGLI DI STILE

Decorì per rendere più bella la casa
Tra orto e giardino33

A PROPOSITO DI VINI

I consigli del sommelier
Freschi per arrosti.....55

MADE IN ITALY

Conoscere e gustare le eccellenze
Robiola di Roccaverano57

L'UTILE E IL DILETTEVOLE

Oggetti e attrezzi per la cucina
La semplice arte di scolare69

FOODBLOGGER

Tutto il buono del web
Click cake 105

ASSAGGI

Sapori e profumi dal mondo
Chapsal bulgogi..... 119



ROSSO MELA METALLIZZATO



SODDISFA IL TUO APPETITO CREATIVO
CON IL ROBOT DA CUCINA KITCHENAID.

Scopri su Facebook i nostri eventi nel punto vendita più vicino a te.



KitchenAid Italia

KitchenAid

www.kitchenaid.it

INDICE

LE RICETTE DI GIUGNO 2013

ANTIPASTI, FOCACCE E TORTE SALATE

Biscottini salati con crema di robiola.....	58
Carpaccio di baccalà con olive taggiasche, aglio e julienne di limone.....	30
Crostini fritti alla romana.....	10
Falafel	11
Fiori di zucca alle acciughe, pomodori secchi e scamorza	65
Insalata del marinaio	30
La "cappunadda"	77
Mini spiedini dolcesalati.....	11
Pane a cassetta con semi misti.....	38
Pane all'aglio	92
Pizza all'aquilana	74
Pizzelle con le acciughe.....	42
Rianata di Kamut.....	41

PRIMI

Crema estiva di monococco e borlotti	36
Gnocchi di zucca con fonduta di parmigiano	88
Lagane Senatore Cappelli al sugo di spada	37
Lasagnette con ragù bianco di pesce povero.....	30
Linguine con tonno, capperi, olive e pecorino al limone.....	81
"Lorighittas" con salsiccia e bozzonaglia di tonno.....	82
Pappa col pomodoro	45
Pasta Senatore Cappelli con croccante di pane e frutta secca....	40
Peperoni con la pasta ortolana....	62

SECONDI

Arrosto di coniglio alla puttanesca	51
Arrosto di maiale piccante con crema di melanzane e bucce fritte..	54
Arrosto di tacchino con peperoni e crema allo yogurt.....	53
Arrosto di vitello con acciughe, erbe e salsa di noci	50
Carré di vitello alla pancetta	116
Chapsal bulgogi con due salse.....	120

Costolette di vitello profumate.....	116
Filetto di tonno con cipolla brasata e salsa al Cannonau.....	80
Kreplach di carne fritti	109
Lombata di vitello alla provenzale.....	116
Pollo all'aglio con patate.....	92
Polpo affogato	88
Pomodori con riso Basmati e guazzetto di vongole	66
Roastbeef con mandorle, scalogni e menta.....	52
Rombo a colori	12
Shakshuka	112
Tonno arrosto alla carlofortina	79
Totanetti ripieni alla piastra con zucchine marinate.....	30
"U belu", trippa di tonno	78
Ventresca in crosta di pane aromatico con zucchine	83

CONTORNI, VERDURE E SALSE

Cipolle alle crema di melanzane.....	63
Melanzane affumicate con pomodorini	92
Melanzane con friggitielli, pomodori e provola affumicata....	67
Pomodorini confit.....	12
Scarola farcita	88
Zucchine ai porri e speck.....	64

DESSERT

Aspic di sangria	11
Brownies con cioccolato bianco e fragole	101
Cheesecake al cioccolato e amarene.....	102
Cheesecake brûlé al limone.....	100
Cheesecake con pesche caramellate	97
Crème brûlée alla lavanda.....	107
Focaccia al cioccolato	75
New York cheesecake	98
Pignolatine	31
Tiramisù con panbiscotto all'anice	31
Tourteau	103

DRINK E BEVANDE

Baxeichito, mojto al basilico	23
-------------------------------------	----

DISPONIBILE L'INDICE DELLE RICETTE 2012

Richiedetelo via posta, fax o e-mail a "Servizio indici", Sale&Pepe, Arnoldo Mondadori Editore,
20090 Segrate (Mi); fax: 0275422683; e-mail: salepepe@mondadori.it.

L'indice delle ricette 2012 è disponibile in versione elettronica e cartacea: verrà spedito
gratuitamente ai lettori che ne faranno richiesta specificando nominativo e indirizzo.

INDIRIZZI

- **Abito Qui**, www.abitoqui.it
- **Alessi**, www.alessi.it
- **Argyla**, www.argyla.it
- **Barazzoni**, www.barazzoni.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Blueside**, www.blueside-design.com
- **Bugatti**, www.casabugatti.it
- **Carloforte Solutions**,
www.carlofortesolutions.com
- **Carloforte Tonnare**, www.tonnare.it
- **C&C Milano**, www.cec milano.com
- **D&M depot**, www.dmdepot.be
- **Emile Henry**, www.emilehenry.com
- **Eva Solo**, www.evasolo.com
- **Fade**, www.fadespa.com
- **Fazzini**, www.fazzinispaspa.com
- **Fiorirà un giardino**,
www.fioriraungiardino.it
- **Fonderia Buccì**, www.fonderiabucci.it
- **Gefu**, www.gefu.com
- **Gurizi**, www.gurizi.com
- **Ipac**, www.ipacitaly.it
- **Kasanova**, www.kasanova.it
- **L'Abitare**, www.labitare.mi.it
- **L'arte nel pozzo**,
www.artenelpozzoneews.it
- **La Fabbrica del Lino**,
www.fabbricadellino.com
- **La Fabbrica del Verde**,
www.lafabbricadelverde.it
- **La Porcellana Bianca**,
www.laporcellanabianca.it
- **Le stanze della memoria**,
www.lestanzedellamemoria.it
- **Luigi Pomata**, www.luigipomata.com
- **Madame Gioia Home**,
www.madamegioiahome.blogspot.it
- **Made a mano**, www.madeamano.it
- **Marinatur**, www.marinatur.it
- **Mastrad**, www.mastrad.fr
- **Mdp**, matdipensieri@libero.it
- **Officine via Neera**,
www.officinevianeera.it
- **Osteria della tonnara**, 0781 855734
- **Oxo**, distribuito da Trading Group,
www.trading-group.it
- **Podere Pereto**, www.poderepereto.it
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.com
- **Silva**, www.silvatessuti.it
- **Stelton**, www.stelton.dk
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Unopiù**, www.unopiu.it
- **Weck Jars**, www.weckjars.com
- **Zara Home**, www.zarahome.com
- **Zyliss**, www.zyliss.com



SCELGO E CREO IN CUCINA

COME SI SVOLGE IL PROGRAMMA

Lo show prevede una lunga gara a eliminazioni progressive, di cui sono insindacabili giudici due chef blasonati.

Selezioni. Attraverso una prova di abilità sensoriale (identificare un'erba aromatica, riconoscere un pesce toccandolo) e uno scontro one-to-one in cucina (con una borsa di spesa a sorpresa), i 50 concorrenti selezionati online si riducono a 14.

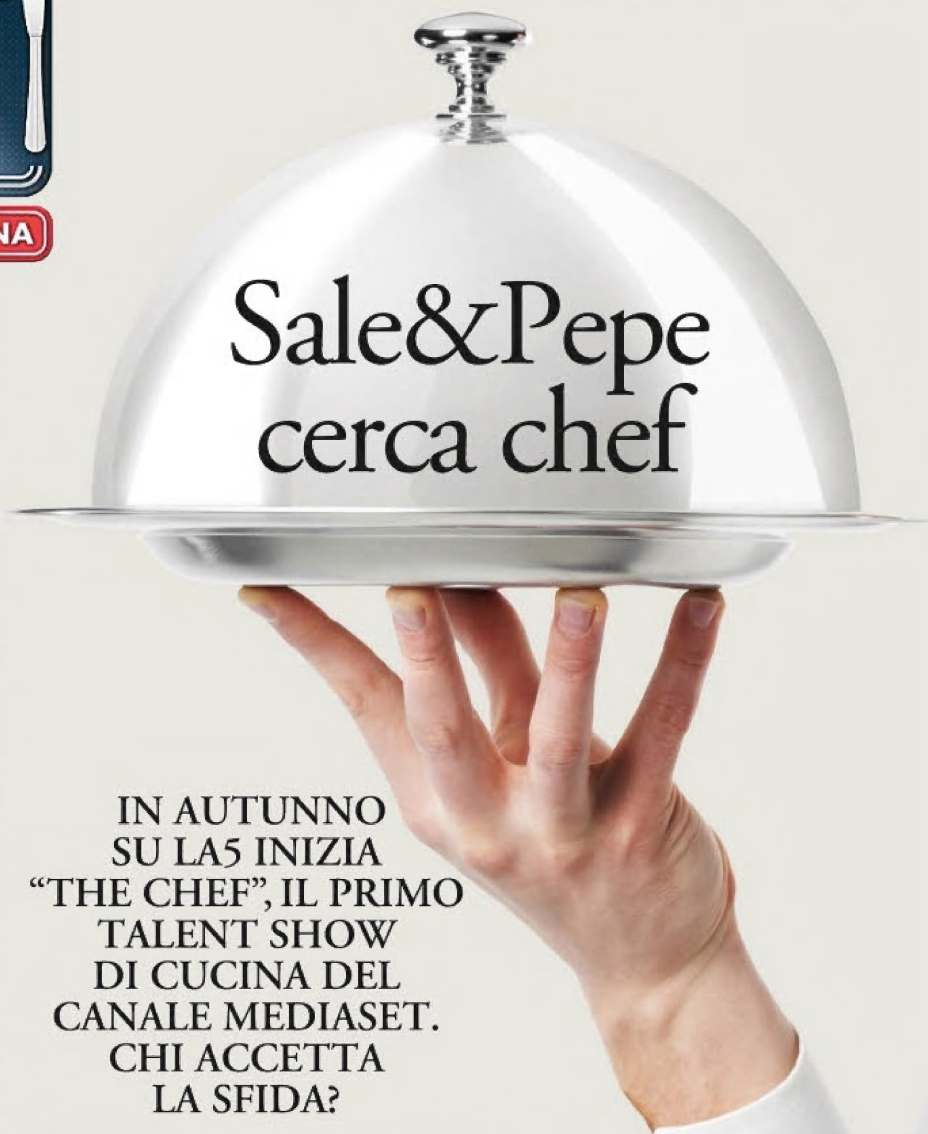
Sfide. Si formano 2 squadre che devono rivisitare le ricette di Sale&Pepe. La spesa è fatta in esterna con la supervisione di 2 coach. Nel corso di 8 puntate vengono eliminati gli 8 peggiori.

Semifinali. I 6 concorrenti rimasti cucinano tutti insieme in una realtà vera (un ristorante o una mensa), poi si mettono alla prova singolarmente realizzando un piatto per un ospite Vip (rimanendo in 4).

Finale. Una sfida a coppie lascia sul podio solo 3 concorrenti, che si disputano il primo posto preparando un intero menu per i "Magnifici 7" (i 2 chef che hanno seguito il programma più un terzo, 2 esperti e i 2 coach).



NOVITÀ
LA NOSTRA TRASMISSIONE TELEVISIVA



IN AUTUNNO SU LA5 INIZIA "THE CHEF", IL PRIMO TALENT SHOW DI CUCINA DEL CANALE MEDIASET. CHI ACCETTA LA SFIDA?

Cultori della parmigiana? Fanatici delle lunghe cotture? Maniaci dello wok? Per tutti i lettori di Sale&Pepe ecco l'occasione da non perdere per mettere alla prova il proprio talento su un palcoscenico prestigioso come quello di La5: a partire dall'autunno, il nuovo kitchen show prodotto in collaborazione con Mondadori Editore incoronerà "The Chef". Si tratta di un'esperienza unica, che può realizzare un sogno e dare avvio a una nuova vita. Perché non provarci? Fatevi filmare da un amico mentre preparate il vostro piatto

cult e caricate la videoricetta sul sito www.thechef.mediaset.it, a partire da fine maggio, seguendo le istruzioni. Due autentiche celebrity dei fornelli, di cui non possiamo ancora svelare il nome, saranno i giudici dei 50 concorrenti individuati, che si affronteranno, puntata dopo puntata, in una serie di appassionanti sfide a squadre e one-to-one. A sostenerli nell'esecuzione e a difenderli dal severo giudizio dei maestri, due coach superesperti di cucina. A fare un tifo incondizionato, tutta la redazione di Sale&Pepe.

Cggi Tortino Salato Rustico

*In una padella antiaderente
fate rosolare nell'olio d'oliva
la cipolla tritata finemente
e la pancetta tagliata a dadini
trasferite il tutto...*



Chef. La creatività tutti i giorni.

Chef stimola ogni giorno
la tua creatività in cucina e puoi trasformare il piatto
di tutti i giorni in una ricetta speciale. Chef ti offre tanti pro-
dotti versatili, pratici e gustosi, perfetti per ogni tua idea:
cucinare è un piacere
dal risultato garantito.



Scopri
ricette
e curiosità
sulla pagina
facebook



Con Chef in cucina il vero chef sei tu.

Laura Maragliano



Crostini a merenda

**RISCOPERTA DI UN GOLOSO
STUZZICHINO LAZIALE (FINITO
ADDIRITTURA SUL GRANDE
SCHERMO) E POI TANTE IDEE
SFIZIOSE CON I COLORI DEL SOLE**

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette
Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello

Estremamente semplici, terribilmente golosi. Cugini o in qualche modo parenti della più famosa mozzarella in carrozza, loro, i crostini, hanno fatto parte della mia infanzia. Li preparava mia nonna in modo superbo, perché nel suo percorso di vita, che l'aveva portata da Genova a Roma e viceversa, insieme all'abbacchio, ai carciofi alla giudia e a tanti altri piatti della Roma capitolina, aveva importato nella sua cucina anche questi semplici antipasti: due fette di pane raffermo, dove racchiudere un pezzetto di mozzarella (stracciato con le mani) e uno d'acciuga sottolio, che prima di finire fritte venivano intinte nel latte, poi nell'uovo sbattuto e infine nella farina. I crostini erano il suo pezzo forte, d'estate, in campagna, e se qualche conoscente inaspettato faceva la sua comparsa, un po' di pane raffermo da trasformare subito in questo sandwich ruspante non mancava mai. Non so dire se questa ricetta derivi dagli antichi crostini di cui parla Ada Boni: spiedini che intervallavano fette di pane con fette di provatura, cotti sulla brace o in forno, spennellati di burro in cottura e poi serviti con una salsetta al burro d'acciuga, oppure siano un compromesso d'amorosi sensi tra la mozzarella in carrozza e la passione tutta romana per i fritti in genere; di sicuro so che hanno fatto parte delle mie merende preferite. Tanto buoni che hanno avuto recentemente anche un momento di celebrità, perché in una scena del recente film "To Rome with love" vengono offerti a Woody Allen. E mi piace pensare che siano proprio quelli di mia nonna.

> segue a pag. 10



CROSTINI FRITTI ALLA ROMANA

PER 6 PERSONE

12 fette di pane casereccio leggermente raffermite - 12 larghe fette di mozzarella di bufala tagliate il giorno prima e lasciate sgocciolare - 12 filetti di acciuga sott'olio - 3 uova - 1/2 litro di latte - 50 g di farina - olio per friggere - sale

- **1** Private le fette di pane della crosta, tagliatele a metà e squadratele. Distribuite su 12 fette la mozzarella e le acciughe, coprite con il pane restante e premete i crostini in modo da compattarli.
- **2** Passate i crostini nel latte (tenendoli immersi 2-3 secondi per parte), poi nell'uovo sbattuto con un pizzico di sale e infine nella farina: impanate bene anche i bordi, in modo da sigillarli ed evitare che la mozzarella fuoriesca in cottura.
- **3** Friggete i crostini in abbondante olio bollente 2-3 minuti per parte. Fateli asciugare su carta da cucina e servite.



1 Una volta tagliati tanti quadratini di pane, e dopo averli privati della crosta, si preparano dei piccoli sandwich con mozzarella di bufala e acciughe. **2** A questo punto si ammorbidiscono leggermente i sandwich nel latte e poi si passano nell'uovo sbattuto. Un tuffo nella farina, che deve coprire bene anche i bordi, e si passa alla frittura. **3** I crostini vanno cotti pochi alla volta (per evitare che la temperatura dell'olio si abbassi), quindi prelevati dalla padella a fuoco ancora acceso e fatti asciugare su carta da cucina. Si servono caldissimi.

Aspic di sangria

Delizioso mix di vino, frutta e spezie, la sangria spagnola si trasforma a sorpresa in un teatrale dessert. Ecco come prepararlo. Tagliate a fette 1 mela verde, 1 pera, 1 limone e 1 arancia, mettete il tutto in una coppa, irrorate con il succo di 1 limone e cospargete con 50 g di zucchero. Aggiungete 1 bottiglia di vino rosé, un po' di foglie di menta, 1 stecca di cannella spezzettata e 2 chiodi di garofano. Fate riposare 1 notte in frigo, poi filtrate il liquido. Tenete da parte le fette di mela e pera e mescolatele con 2 pesche a fettine e 2 cestini di frutti di bosco a piacere. Mettete a bagno in acqua fredda 24 g di gelatina in fogli per 10 minuti. Fate bollire per 2-3 minuti 1 dl di acqua con 50 g zucchero e la scorza di 1 arancia e 1 limone. Poi filtrate lo sciroppo ottenuto, scioglietevi la gelatina strizzata e unite il vino filtrato. Versate 1 quarto di liquido in uno stampo da budino della capacità di 2 litri e mettete a solidificare in freezer per 10 minuti. Coprite con 1 terzo di macedonia di frutta, versate un altro quarto di liquido e passate di nuovo in freezer. Formate altri 2 strati allo stesso modo, quindi mettete l'aspic in frigo per 4-6 ore. Sformatelo dopo aver immerso lo stampo in acqua calda per 1 minuto e servitelo riempiendo il centro con frutta e menta.



Mini spiedini dolcesalati

In estate, quando i pasti si fanno più freschi e leggeri, assumono un ruolo importante gli antipasti, le merende, gli stuzzichini in generale. Piccoli gustosi bocconi che spesso, nei pranzi a buffet, hanno la dignità di portata principale. Una soluzione geniale nella sua semplicità è accostare tocchetti di frutta a ingredienti salati e realizzare in pochi minuti mille spiedini stuzzicanti e colorati. Alcuni abbinamenti particolarmente riusciti sono: pesca noce, feta e prosciutto crudo; avocado, gamberi e salmone affumicato; speck, scamorza affumicata, ananas e miele; gorgonzola piccante e pera; anguria, pecorino e salame piccante; mortadella, grana padano e aceto balsamico. Per aumentare l'effetto scenico, giocate con le forme tagliando alcuni ingredienti in cubetti e altri in fette. Dove possibile, non sbucciate i frutti, in modo da sfruttare i colori della buccia.



Rombo a colori

Per servire un piatto di pesce gustoso e spettacolare, scottate per qualche istante in acqua bollente salata un po' di patate, zucchine e carote tagliate a fette sottili, sgocciolatele e tenetele da parte. Scaldate abbondante acqua in una larga padella, adagiatevi un rombo e lasciatelo sobbollire per qualche secondo, in modo che cuocia solo in superficie. Prelevatelo con l'aiuto di una paletta, spellatelo e mettetelo in una teglia foderata con carta da forno leggermente oliata. Disponete sul pesce, in file regolari, le verdure tenute da parte e condite il tutto con olio, sale, aglio a fettine, un po' di timo e una spruzzata di vino bianco. Cuocete in forno caldo a 200° per 20 minuti. La leggera precottura del pesce in acqua bollente consente di preparare il piatto il giorno prima e di conservarlo in frigo (non ancora guarnito) fino al momento del passaggio in forno.

Pomodorini confit

Dal francese, il termine "confit" significa candito, caramellato. In italiano lo usiamo per descrivere una particolare cottura di frutti e ortaggi a fettine che avviene in forno a bassa temperatura con aggiunta di zucchero. Questa preparazione asciuga e appunto caramella i cibi trasformandoli in golosi arricchimenti per ricette dolci e salate. Tra gli ortaggi, i pomodorini danno risultati eccellenti. Tagliateli a metà e disponeteli, con la parte tagliata verso l'alto, su una teglia foderata con carta da forno. Spolverizzateli con zucchero e sale e cuoceteli in forno caldo a 100° per almeno 2 ore (anche 3 se possibile). Non occorre girarli né curare la cottura, che avvenendo a bassa temperatura non rappresenta rischi. Poi lasciate intiepidire gli ortaggi e irrorateli con un filo d'olio. Se vi piace, potete aggiungere anche aglio, erba cipollina, peperoncino o tabasco. Usate i pomodorini confit per condire la pasta, per un rotolo di mozzarella, sulla focaccia o sulle bruschette, per accompagnare filetti di pesce o carne ai ferri.



Total. Lo yogurt a regola d'arte.

REPUBBLICA



È uno yogurt diverso. È l'**autentico yogurt greco** colato, preparato alla perfezione da FAGE solo con tanto buon latte e fermenti lattici vivi. Niente conservanti o coloranti. Naturale al 100%, cremoso e vellutato, dal **gusto sorprendentemente ricco**, Total è anche in vaschetta "split" con una porzione di composta di frutta o delizioso miele. Provatelo. Sarà una delle esperienze più goduriose che abbiate mai fatto. E vi accorgete che la differenza si sente, eccome!



Successo di critica e pubblico con il Food&Design d'autore

AL FUORISALONE
DI MILANO,
DAL 10 AL 14 APRILE,
SI È SVOLTO IL SECONDO
FESTIVAL ENOGASTRONOMICO
MONDADORI, D'INTERESSE
INTERNAZIONALE,
IN COLLABORAZIONE
CON SALE&PEPE.
IN QUESTE PAGINE,
IL REPORTAGE DI CINQUE
GUSTOSE GIORNATE.

FOOD
EXPERIENCE
MONDADORI

Food e design non sono mai stati così vicini come alla seconda edizione del Food Experience Mondadori. Sale&Pepe, la scuola e tutte le altre testate di cucina Mondadori, coordinate dal direttore, Laura Maragliano, hanno organizzato cinque giorni di showcooking, degustazioni, incontri con Chef ed esperti di settore. Migliaia di persone provenienti da tutti i paesi hanno apprezzato l'ospitalità offerta da Mondadori al magna Pars di Via Tortona, in uno spazio coinvolgente con tanti punti d'interesse.

Lo scenario più vivace e creativo: il FuoriSalone di via Tortona

Il FuoriSalone è una delle manifestazioni più seguite a Milano. La città è letteralmente “presa d’assalto” da stranieri appassionati di design e... di food. Ed è stata affluenza record anche al Food Experience Mondadori, nel corso della Tortona Design Week. Un food di alto livello che ha utilizzato il linguaggio contemporaneo del design e ha raggiunto forme espressive inedite ed entusiasmanti.



Alla regia, Mondadori e Sale&Pepe

In questa occasione il pubblico ha avuto il piacere di sfogliare il noto mensile di cucina Sale&Pepe in versione cartacea e digitale, e di poter rivedere i momenti salienti attraverso i numerosi video pubblicati sulla pagina <http://www.facebook.com/salepepemagazine>.



FILIPPO LA MANTIA

È un piacere vedere lo Chef siciliano al lavoro: in ogni gesto e in ogni parola c'è il gusto unico della sua terra, di cui si fa portavoce anche nel ristorante che porta il suo nome presso l'Hotel Majestic di Roma. Innamorato dei prodotti siciliani ha cucinato per il pubblico sedanini con ricotta, fave e carciofi. Sublimi!



FABIO BARBAGLINI

Sul filo conduttore dell'armonia, lo Chef del ristorante Antica Osteria del Ponte a Cassinetta di Lugagnano (MI) prepara per il suo pubblico uno speciale crudo di vitella.



MARCO SACCO

A suo agio sul palco come al Piccolo Lago di Verbania, dove lavora "a vista", Marco Sacco presenta "Patate sotto terra, l'uovo barzotto e asparagi".

SIMONE SALVINI

L'alta cucina vegetariana è la specialità di Salvini, Chef al ristorante Ops! di Roma che ha presentato un'innovativa ricetta di dolce dedicata a Tiziano Terzani.



Grandi Chef conosciuti in tutto il mondo

Un pubblico internazionale come quello del FuoriSalone merita incontri di alto livello, come i nomi degli Chef che hanno animato con la loro presenza il palco del Food Experience Mondadori. Personalità che sanno dare un tocco unico anche al piatto più semplice e che per l'occasione hanno presentato creazioni speciali. E per il nostro pubblico, sono stati segreti e tocchi d'autore in prima visione!



VIVIANA VARESE

La Chef del Ristorante Alice di Milano, attenta alla cucina mediterranea, crea una ricetta che scatena la golosità in versione contemporanea: la Parmigiana 2013.

ANDREA PROVENZANI

La cura della materia prima è al centro del lavoro dello Chef del ristorante Il Liberty a Milano, che avvicina il pubblico con un classico rivisitato: "Il mio vitello tonnato".



MASSIMO MORONI

Dal Don Lisander di Milano, lo Chef Moroni presenta ingredienti "a Km zero" in una ricetta che rende onore alla cucina povera, a base di riso, uova di quaglia e verza.



DAVIDE COMASCHI

Dalla Pasticceria Martesana di Milano, il Campione italiano di Cioccolateria 2013 che rappresenterà l'Italia al World Chocolate Masters 2013 di Parigi.

BONETTA DELL'OGGIO

L'ambasciatrice Slow Food per i prodotti siciliani nel mondo invita a pensare global e a cucinare local, utilizzando farine di grani antichi, riscoperti e coltivati in Sicilia.



ANDREA APREA

L'ex executive Chef del Ristorante VUN dell'hotel Park Hyatt a Milano, rinnova la tradizione napoletana con "Il dolce e il salato della Caprese".



CLAUDIO SADLER

Il grande Chef è noto per interpretare la tradizione con classe e creatività nel ristorante di Milano che porta il suo nome. Con questa filosofia ha presentato il Risotto giallo alla milanese da passeggio, che porta l'antico piatto nello stile di vita contemporaneo.

L'ARTE DELL'INTAGLIO

Elisa Vismara è un'intagliatrice di frutta e verdura, che ha presentato le sue spettacolari sculture vegetali.



Food Design: il gusto della creatività

La settimana del design è il momento migliore per scoprire l'aspetto estetico e artistico di creazioni da mangiare anche con gli occhi, come si diceva una volta. In questa edizione del Food Experience Mondadori, la regia di Sale&Pepe ha affiancato ai grandi Chef nomi noti del design, che con la loro creatività si sono cimentati in una visione artistica del food e hanno catalizzato l'attenzione ogni sera prima dell'aperitivo.



L'UOVO DI COLOMBO

Sandro Meneghello e Marco Paoletti preparano una sorprendente frittata nel guscio. L'uovo in formato nuovo.



VEGETABOX

Il cibo in 3D diventa contenitore e pietanza al tempo stesso, con le designer Flavia Dalla Pellegrina e Marinella Michelini.



RICETTE ECOSOSTENIBILI

La bucciarata di Pio e Tito Toso ha visto i due designer impegnati sul lato ecologico nella salvaguardia dei sapori autentici, con una filosofia anti spreco.



FARFALLE NELLO STOMACO

Un omaggio all'amore, la ricetta al cioccolato di Cristina De Agostini e Federico Pezzini di Playdesign.it.

Showcooking, la cucina fa spettacolo

Lo Chef Roberto Maurizio, grazie ai prodotti dei nostri partner, ha dato vita a coinvolgenti showcooking, tutorial dal vivo che hanno permesso al pubblico di tornare a casa con nuovi trucchi e idee. E di assaggiare ricette dal gusto unico.



L'edizione "design" del Food Experience Mondadori ha costituito un punto di incontro inedito tra aziende e pubblico. Un momento particolarmente gustoso si è tenuto ogni giorno nel salottino di eni café, con la gara del panino ideale. Nomi prestigiosi, tra cui panna Chef, Coraya, Kenwood e Samsung hanno presentato coinvolgenti showcooking in una futuribile cucina Euromobil con pentole TVS. Molti brand, come Pril, hanno realizzato attività di promozione. Altri ancora, come Coca Cola e Nescafé Dolce Gusto® hanno offerto i loro prodotti. Grazie quindi a tutte le aziende come La Molisana, U2, Bisol e Formaggi Brunelli, che con la loro presenza hanno collaborato a trasformare l'evento in un successo.



MAIN SPONSOR



eni café



MAIN SPONSOR FOOD



FOOD EXPERIENCE MONDADORI

Grazie a tutti per aver firmato un grande successo,
con Food&Design d'autore.

IN COLLABORAZIONE CON

sale pepe



POWERED BY



SPECIAL PARTNER



KENWOOD



SPONSOR



EVENT PARTNER



AVERNA



FOOD PARTNER



SPONSOR TECNICI



UNA PRODUZIONE DI



BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Non solo le classiche conserve e confetture, ma anche pasta, yogurt, pane e formaggi, condimenti e insaccati, dolci e bevande. Il trionfo dell'home made: 101 ricette per stupire e deliziare gli ospiti e la famiglia, portando in tavola i sapori autentici e genuini di prodotti fatti con le vostre mani.

Tempo, passione e voglia li mettete voi: il libro offre tante ricette semplici e di sicura riuscita, le indicazioni per la corretta conservazione e le tecniche artigianali giuste.

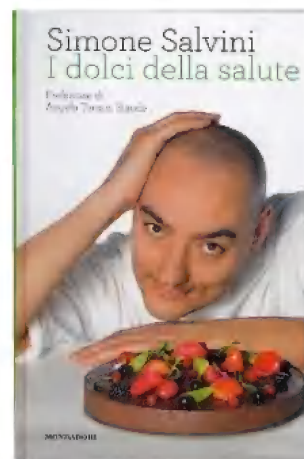
FATTO IN CASA

di Laurence & Gilles Laurendon, Catherine Quévremont e Cathy Ytak
Guido Tommasi Editore, a 25 €

I DOLCI DELLA SALUTE

di Simone Salvini, Mondadori Edizioni, a 19,90 €

Uno degli chef più noti e talentuosi di cucina vegana accetta e vince la sfida di creare una pasticceria sana e gustosa, priva di prodotti e derivati di origine animale. Farine integrali, oli vegetali spremuti a freddo e zuccheri non raffinati come i malti di cereale e lo sciroppo di datteri sono fra gli ingredienti naturali utilizzati per realizzare le golosissime torte, biscotti, pasticcini e creme vegan di questo volume, all'insegna della salute e del gusto.



CUCINA ITALIANA 2.0

Roberta D'Ancona, Giunti Edizioni, a 16,50 €

Dal web ai fornelli in 100 ricette, presentate dai foodblogger più cliccati della rete! Il libro, firmato da Roberta D'Ancona, giornalista e blogger su incucinaconroberta.blogspot.it, ha chiesto a 20 tra i migliori blogger della rete di fornire ciascuno 5 ricette originali, inedite e con foto, organizzate come un menu. La prima parte del volume è dedicata al rapporto tra media odierni (TV, internet, ecc.) e la cucina.



MORBIDE GOLOSITÀ

Smoothies, Guido Tommasi Ed., a 11,50 €
Non solo centrifughe, Bibliotheca Culinaria Edizioni, a 13,90 €

Due libri dedicati agli irresistibili frullati estivi. Con frutta e verdura di stagione si realizzano bevande e ricette ricche di sapore e vitamine. Uno è per gli amanti degli "Smoothies", più densi di un succo di frutta ma non proprio dei milk-shake. L'altro volume va oltre le bibite rinfrescanti e offre anche salse, condimenti e tanti piatti, dalle zuppe ai dolci al cucchiaino.

"La soddisfazione di produrre qualcosa con le proprie mani, il piacere di gustare un prodotto buono e sano, la possibilità di un consumo di buon senso"

dall'introduzione al volume

VIAGGIO IN PIEMONTE

di Teresa Scacchi e Gianfranco Podestà, Cinesensu Editore, a 18 €

Una guida gourmet, anzi GourmArt, che si legge come un libro. Interessante, ben fatta, all'insegna delle quattro "T" (Terra, Territorio, Tradizione e Talento) ma non solo, è ricca di illustrazioni e grafiche.



Dieci itinerari in forma di taccuino di viaggio, con numerose segnalazioni, appunti, approfondimenti, riflessioni e schede alimentari. Per un turismo consapevole in una grande regione.



Cena di mare ligurian style

ACCIUGHE E MERLUZZO, NASELLO E TOTANETTI
PER UNA VERA MANGIATA DI PESCE. SULLA
TERRAZZA DI UN'ANTICA TORRE AFFACCIATA
SUL GRANDE BLU MEDITERRANEO

a cura di Enza Dalessandri, servizio, foto e ricette Spagoni+Mulas,
scelta dei vini di Sandro Sangiorgi. Si ringraziano Laura e Pietro per l'ospitalità

Giugno, prove tecniche d'estate in città: caldo appiccicoso, aria pesante, notti insonni. In soccorso arriva un invito a trascorrere il weekend nella torre abbarbicata sugli scogli di Boccadasse. L'antico e fascinioso borgo marinaro genovese. Qui l'aria fresca, che profuma di salinità tutta mediterranea, invoglia a organizzare la cena in terrazza, a pochi metri dalle onde che si frangono con sbuffi di schiuma leggera. Il menu è un vero trionfo del mare, ispirato alla tradizione della Liguria ma aggiornato con gusto assolutamente contemporaneo, in una mescolanza di pesce pregiato e povero. Come quello azzurro, che qui è un'autentica bandiera ed è esaltato da uno stile di cucina essenziale.

Per godere appieno della freschezza marina la padrona di casa invita tutti a sorseggiare un tumbler del più genovese dei mojito direttamente sugli scogli: è il Baxeichito, dove il mitico basilico locale a foglia piccola benedetto dalla Dop, sostituisce la menta del cocktail originale.

> segue a pag. 24

Baxeichito, mojto al basilico
Mettete in ogni bicchiere 2
cucchiaini di zucchero di canna,
il succo di mezzo lime e 8 foglie
di basilico fresco. Premete
e mescolate il basilico con un
piccolo pestello poi aggiungete
rum e soda a piacere e guarnite
con una fettina di lime.



> segue da pag. 22

Il menu si apre con un'insalata semplicissima che non richiede l'uso dei fuochi, ispirata alla capponada che i marinai genovesi preparavano in barca durante i lunghi periodi di pesca. Gli ingredienti sono quelli immancabili in cambusa: gallette, mosciame, olive taggiasche, capperi e acciughe sott'olio. Nella versione contemporanea il pane raffermo sostituisce le gallette e il mosciame di tonno quello di delfino (oggi illegale), ma il piatto resta semplice, ghiotto e generoso come una volta. Sempre sul registro locale arriva un carpaccio di baccalà condito semplicemente con un filo d'olio, olive, aglio, prezzemolo e scorza di limone: pur essendo pescato nel Nord Atlantico, il merluzzo sotto sale è stato infatti adottato dalla repubblica marinara di Genova ed è entrato a buon diritto in tanti piatti popolari del ricettario ligure.

> segue a pag. 27



Insalata del
marinaio, pag. 30





Piatto Alessi.
Indirizzo a pagina 6



Carpaccio di baccalà
con olive taggiasche,
aglio e julienne di
limone, pag. 30

Lasagnette con ragù
bianco di pesce
povero, pag. 30



Platti Alessi
Indirizzo a pagina 6

BERE GIUSTO

L'intonazione genovese del menu ci porta verso due bianchi liguri, uno di Levante per le ricette più delicate, uno di Ponente per quelle intense. Il Cinque Terre, dotato di una sapida morbidezza, si misura sulla freschezza dei condimenti di baccalà e totani, gratificandone l'aspetto leggiadro. Il Pigato di Albenga ha ricchezza ed energia e governa con disinvoltura sia la salinità della capponada sia la sostanza densa del sugo di pesce povero. Un calice di Sclacchetrà per le pignolatine, una tazza di caffè all'americana per il tiramisù.

Totanetti ripieni alla
piastra con zucchine
marinate, pag. 30





> segue da pag. 24

Il piacere della semplicità

Di pesce povero in pesce povero ecco acciuga, nasello e sugarello a condire i maltagliati in un primo piatto di bontà assoluta. Sono catturati in giornata, sfiletrati con cura e semplicemente saltati in padella per pochi minuti con aglio, olio e timo: una scelta essenziale che ne esalta la freschezza. Semplicissima anche la cottura dei totanetti ripieni di verdure e mozzarella: bastano 20 minuti sulla piastra rovente per cuocere i piccoli, tenerissimi molluschi, che si accompagnano poi con nastri di zucchine marinate.

> segue a pag. 28

> segue da pag. 27

Panbiscotto e biscottini

Tutto ligure anche il tema gastronomico del dessert, che attinge a piene mani ai prodotti e alle ricette di tradizione. Si comincia con una piccola, preziosa variante del tiramisù. Nella classica crema di uova, zucchero e mascarpone qui non affondano i friabili savoiardi, ma morbide fettine di panbiscotto fresco all'anice: sono la versione fresca e fragrante di quel pane biscottato del Lagaccio, nato nel quartiere genovese che gli ha dato il nome e che in barca non poteva mai mancare. Dopo l'irrinunciabile tazzina di caffè ecco invece le pignolatine, tradizionali pasticcini liguri che nascono dal perfetto equilibrio tra pinoli e mandorle: interi e ben visibili in superficie i primi, ridotte a farina e mescolate nell'impasto le seconde. Per fondersi all'assaggio e invitare a un golosissimo bis. *E.D.*

Piatti, posate, bicchieri
e tazzina Alessi, tovaglioli
e sfera luminosa Unopiù.
Indirizzi a pagina 6

Tiramisù con
panbiscotto all'anice,
pag. 31



Pignolatine, pag. 31



INSALATA DEL MARINAIO

PER 4 PERSONE

3-4 panini raffermi - 100 g di olive taggiasche - 20 g di capperi dissalati - 6 filetti di acciuga sott'olio - 10-12 fettine di mosciame (filetto di pesce essiccato) di tonno o bottarga - olio extravergine d'oliva - mezzo bicchiere di aceto bianco - 1 mazzetto di basilico - sale - pepe

- 1 Tagliate i panini a pezzetti piccoli, metteteli in una ciotola e copriteli con acqua e aceto.
- 2 Quando sono morbidi, scolateli e strizzateli delicatamente, poi sistemati in una ciotola di servizio e aggiungete le olive, i capperi e i filetti d'acciuga sgocciolati e spezzettati.
- 3 Condite con olio, sale, pepe, completate con il mosciame in scaglie (o la bottarga) e le foglie di basilico lavate e asciugate. Amalgamate la capponada e servite.

FACILISSIMA

- Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura nessuna ● 220 cal/porzione

CARPACCIO DI BACCALÀ CON OLIVE TAGGIASCHE, AGLIO E JULIENNE DI LIMONE

PER 4 PERSONE

100 g di baccalà freschissimo dissalato - 2 spicchi d'aglio - 1 manciata di olive taggiasche denocciolate - 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - 1 rametto di prezzemolo - sale - pepe

- 1 Affettate sottilmente il baccalà, schiacciate gli spicchi d'aglio e spezzettate le olive.
- 2 Distribuite il baccalà su un piatto da portata, insaporitelo con sale e pepe, l'aglio e le olive preparate, le foglie del prezzemolo e la scorza di mezzo limone tagliata a julienne.
- 3 Condite il baccalà con un filo d'olio, lasciatelo insaporire per 10 minuti e servitelo nei piatti piani.

FACILISSIMA

- Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura nessuna ● 95 cal/porzione

LASAGNETTE CON RAGÙ BIANCO DI PESCE POVERO

PER 4 PERSONE

320 g di maltagliati - 300 g di acciughe fresche pulite - 100 g di sugarello pulito - 100 g di nasello pulito - 3 spicchi d'aglio - 4 rametti di timo limoncino (o di prezzemolo) - mezzo bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Portate a ebollizione abbondante acqua leggermente salata. Nel frattempo, versate 2-3 cucchiaini di olio in una padella grande a bordo alto, rosolatevi l'aglio sbucciato e schiacciato, quindi aggiungete le acciughe, il sugarello e il nasello.
- 2 Bagnate con il vino, cuocete per qualche minuto, poi insaporite con sale, pepe, foglioline di timo o prezzemolo tritato.
- 3 Lessate la pasta, scolatela e versatela nella padella con il pesce, amalgamate con cura, lasciate insaporire per 2-3 minuti, poi togliete dal fuoco e servite subito.

FACILISSIMA

- Preparazione 10 minuti ● Cottura 15 minuti ● 455 cal/porzione

TOTANETTI RIPIENI ALLA PIASTRA CON ZUCCHINE MARINATE

PER 4 PERSONE

1 kg di totanetti puliti - 1 mozzarella piccola - 1 carota - 1 costola di sedano - 4 zucchine - 1 limone non trattato - qualche foglia di menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Preparate una citronnette con 4-5 cucchiaini di olio, qualche goccia di succo di limone e un po' della scorza grattugiata, le foglie di menta, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
- 2 Lavate le zucchine, asciugatele, eliminate le estremità e affettatele a strisce molto sottili. Cuocetele da entrambi i lati sulla piastra rovente per 1-2 minuti, poi allineatele su un piatto di portata con i bordi leggermente alti e conditele con la citronnette preparata.
- 3 Pulite e lavate il sedano, raschiate la carota e tritateli con la mozzarella. Lavate i totanetti sotto l'acqua



corrente, asciugateli con la carta assorbente da cucina e farciteli con il trito preparato, poi chiudete l'estremità infilando il ciuffo di tentacoli e bloccandolo con uno stuzzicadenti. Mettete quindi i totanetti ripieni su una piastra arroventata e cuoceteli per 20 minuti, girandoli su tutti i lati.

● 4 Servite i totanetti caldi conditi con un pizzico di sale, una macinata di pepe, un filo d'olio e accompagnateli con le zucchine marinate. Servite, se vi piace, anche piccoli peperoni verdi arrostiti.

MEDIA

● Preparazione 45 minuti ● Cottura 25 minuti ● 430 cal/porzione

PIGNOLATINE

PER 1 KG DI BISCOTTI

250 g di mandorle sgusciate e pelate - 350 g di pinoli - 400 g di zucchero semolato - 100 g di zucchero a velo - 4 albumi - 1 cucchiaino di acqua di fiori di arancio (o 1 bustina di vaniglina)

● 1 Frullate le mandorle con la metà dello zucchero semolato fino a ottenere una farina, poi lavoratela con il resto dello zucchero, gli albumi e l'acqua di fiori di arancio (o la vaniglina).

● 2 Con la pasta ottenuta formate tante palline, schiacciatele leggermente e cospargetele con i pinoli, premendo con delicatezza affinché penetrino leggermente nella pasta.

● 3 Sistemate le pignolatine nei pirottini oppure stendete un foglio di carta da forno su una teglia e disponetevi i biscotti. Cospargeteli con lo zucchero a velo e infornateli a 150° per un'ora o finché sono dorati.

● 4 Sfornate le pignolatine, lasciatele intiepidire su una gratella e servitele.

FACILE

● Preparazione 25 minuti ● Cottura 1 ora ● 550 cal/etto

TIRAMISÙ CON PANBISCOTTO ALL'ANICE

PER 4 PERSONE

10 fette di panbiscotto all'anice fresco (oppure 12 anicini, i biscotti all'anice genovesi) - 250 g di mascarpone - 3 uova - 3 cucchiaini di zucchero di canna - 1 bicchierino di Sambuca - cacao o caffè in polvere

● 1 Sgusciate le uova, separate i tuorli dagli albumi e montate i primi con lo zucchero di canna. Incorporate il mascarpone, poi un cucchiaino di Sambuca e infine gli albumi montati a neve.

● 2 Mettete il panbiscotto (o le fette biscottate) sul fondo di una pirofila o in 4 coppette monoporzionamento, bagnate a piacere con la Sambuca rimasta e coprite con la crema preparata.

● 3 Fate riposare il tiramisù in frigorifero per qualche ora, poi servitelo cosperso con la polvere di cacao o di caffè.

FACILISSIMA

● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura nessuna ● 400 cal/porzione

Verdura dell'Alto Adige Scoprite la freschezza



Inviare a:
EOS della Camera di
commercio di Bolzano
via Alto Adige 60
39100 Bolzano
info@verduraaltoadige.com

Desidero ricevere gratuitamente il ricettario ed il depliant Verdura dell'Alto Adige.

Cognome

Nome

CAP

Via

Città / Provincia

Al servizio della legge n. 67/96 i dati personali saranno utilizzati esclusivamente per l'invio del materiale richiesto.

Riscoprite il piacere dei sapori genuini, della verdura cresciuta sotto il sole, dei piatti gustosi della nostra tradizione. La Verdura dell'Alto Adige cresce in montagna e si raccoglie fresca e croccante da giugno ad ottobre.

www.verduraaltoadige.com



Verdura

Pic nic senza macchia

Con la bella stagione è un piacere mangiare all'aperto, organizzando un vero e proprio pranzo oppure un semplice pic nic. Nel verde tutto sembra più gustoso, in particolare la freschezza di frutta, gelati e bibite, così buoni e spesso responsabili di macchie veramente difficili, proprio come l'erba. Per fortuna ci sono prodotti dalla resa professionale e al tempo stesso facilissimi da usare.

Nuncas Smackia è un pretrattante per bucato molto specifico, che si usa anche sui colorati (hai presente le classiche tovaglie a quadretti?). La sua formula potenziata con enzimi "mangia" letteralmente le macchie di cibo, permettendone il distacco dai tessuti con delicatezza durante il lavaggio.

Si eroga direttamente sulla macchia quindi si procede con il lavaggio abituale.

E per le macchie più ostinate c'è Nuncas Smackia Ogni Macchia, l'additivo per bucato di nuova generazione, che smacchia in un solo lavaggio.

Efficace anche a freddo agisce anche sulle macchie di cioccolato o vino. E la tovaglia è già pronta per il prossimo pic nic.

Mangiare all'aperto piace a tutti, anche... alla tovaglia. Per le macchie più difficili invita anche due alleati



Come igienizzare i capi dei bambini

Il lavaggio degli abiti dei bambini ha particolari esigenze di pulizia e igiene. L'additivo deve essere potente con le macchie più resistenti (frutta, erba) e al tempo stesso deve avere una formula igienizzante, proprio come Nuncas Smackia Ogni Macchia, l'additivo che agisce a mano e in lavatrice. Con Nuncas hai la certezza dell'eccellenza in più di duecento prodotti, dal 1935.



Tra orto e giardino

UN RAFFINATO
CENTROTAVOLA IN
CUI LA SINFONIA DI
PEONIE ROSA VIENE
ESALTATA DALLA
FRESCHEZZA
VERDE DEI PISELLI

a cura di Alessandro Gnocchi,
realizzazione di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni



PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

Occorrente: 1 vaso rotondo di vetro trasparente - 1 pezzo di spugna per fioristi (oasis) di forma quadrata, leggermente più piccola del fondo del vaso e alta circa 10 cm - 1 foglia di fatsia japonica - 2,5 kg circa di piselli freschissimi - 15 peonie nelle sfumature tra il rosa e il fucsia, alcune più aperte e altre più chiuse

- **1** Scegliete i piselli con baccelli più belli e più turgidi e mettetene da parte una manciata; sgranate gli altri e raccoglieteli in una ciotola.
- **2** Bagnate la spugna da fiorista mettendola in un catino oppure in un lavello pieno d'acqua e lasciando che affondi da sola; toglietela dall'acqua, sgocciolatela e posizionala al centro del vaso. Disponete la foglia di fatsia nel vaso facendola aderire alla superficie della parete; versate nel vaso i piselli sgranati fino ad arrivare al bordo della spugna.
- **3** Disponete le peonie nel vaso infilandole nella spugna bagnata e alternando i colori e le dimensioni. Completate la composizione inserendo alcuni dei baccelli tenuti da parte tra le peonie e altri nel vaso sopra i piselli sgranati.

Grano anzi grani

DAL PICCOLO FARRO AL SENATORE CAPPELLI
LE ANTICHE SEMENTI OGGI RISCOPERTE
CONSERVANO INTATTI IL GUSTO PIENO E LA
RICCHEZZA ORIGINARIA DEL CHICCO

a cura di Marina Cella, testi di Marina Cella e Mariarosa Schiaffino,
ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusafferri, styling di Alessandro
Pasinelli Studio. Si ringrazia l'azienda agricola biologica
Podere Pereto (Rapolano Terme, Siena), che ha fornito i prodotti

Nasce dai grani antichi l'agricoltura del futuro. Ne sono convinti i piccoli produttori che stanno ricominciando a coltivare varietà di frumento dimenticate, per salvaguardare una ricchezza tramandata da millenni che rischia di andare irrimediabilmente perduta. Basti pensare che fino a un secolo fa le varietà presenti in Italia erano più di 400 mentre oggi le più comuni non superano la decina. Con pazienza e lungimiranza alcuni contadini, spesso riuniti in reti e associazioni, stanno dunque recuperando antiche sementi: Gentil Rosso e Senatore Cappelli, piccolo farro (monococco) e farro spelta. Tutte nate prima della Rivoluzione verde degli Anni '40, che creò nuove varietà ibride ad alta resa, più piccole e quindi adatte all'agricoltura meccanizzata, ma bisognose di molti fertilizzanti e pesticidi. I grani antichi rispettano la natura, e la pianta, lasciata al suo stato originario, è più ricca di antiossidanti, proteine e minerali; il glutine è meno aggressivo, virtù da non sottovalutare in tempi di celiachia e intolleranze crescenti. Alcune di queste varietà oggi si trovano nei negozi di cibi naturali e nei supermercati più forniti, altri sono ancora poco distribuiti e bisogna rivolgersi ai produttori su internet.

> segue a pag. 36



Sacchetti in juta da
Madame Gioia Home.
Indirizzi a pagina 6





CREMA ESTIVA DI MONOCOCCO E BORLOTTI

PER 4 PERSONE

100 g di monococco (piccolo farro) - 400 g di borlotti freschi sgranati - 1 rametto di salvia - qualche rametto di timo - 2 spicchi d'aglio - 50 g di pancetta - 2 pomodori maturi - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

- **1** Lessate il monococco in acqua salata per 1 ora. Nel frattempo lessate anche i borlotti per 45 minuti circa con la pancetta, qualche foglia di salvia e l'aglio, salando a fine cottura. Quando i fagioli sono teneri mettetene da parte 2 cucchiari e frullate gli altri con 6 dl della loro acqua di cottura tenuta da parte.
- **2** Scolate il monococco, tenetene da parte 2 cucchiari e frullate quello rimasto con 6 dl della sua acqua di cottura. Mescolate la crema preparata con quella di borlotti: se la zuppa risulta troppo densa, allungatela con un mestolo di acqua di cottura dei fagioli. Regolate di sale e insaporite con una macinata di pepe.
- **3** Sbollentate i pomodori, sbucciateli e tagliateli a dadini, salateli, mescolateli con i fagioli e il grano tenuti da parte. Condite con il timo sfogliato, qualche fogliolina tenera di salvia, olio e sale. Versate nei piatti la crema tiepida, guarnitela al centro con l'insalata di grano e pomodori, completate con un filo d'olio e servite.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 1 ora ● 380 cal/porzione

> segue da pag. 34

Ma dal fervore che si sente nel settore, c'è da credere che arriveranno a farsi conoscere. Perché sempre più persone decidono di farsi il pane in casa, e sempre più si informano sui cereali, un capitolo fondamentale della nostra alimentazione mediterranea.

Tenero e duro

Per fare chiarezza partiamo dalla prima distinzione, introdotta dalla riforma agraria dell'inizio del '900, fra grano tenero e duro. Il primo è quello della farina 00 e del pane più diffuso mentre dal grano duro si ricava la semola: uno sfarinato un po' più

> segue a pag. 39



LAGANE SENATORE CAPPELLI AL SUGO DI SPADA

PER 4 PERSONE

300 g di semola di grano duro Senatore Cappelli - 250 g di pesce spada pulito, in 1 sola fetta - 2 spicchi d'aglio fresco - 1 cipolla bianca nuova (piatta) - 6 grossi perini maturi - 1 peperoncino - 1 piccola stecca di cannella - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 foglie di alloro - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Impastate la farina con una presa di sale e l'acqua necessaria per ottenere un composto sodo (potete lavorarla nel mixer). Fate riposare l'impasto coperto da una ciotola rovesciata per 30 minuti; poi stendetelo con la macchina per la pasta in una sfoglia non troppo sottile. Tagliatela a strisce larghe 2 cm e lasciatela asciugare mentre preparate il condimento.

● **2** Affettate la cipolla, soffriggetela insieme all'aglio con 4 cucchiaini d'olio. Tagliate a dadini il pesce spada, saltatelo nel condimento per 3 minuti, trasferitelo in un piatto e salate. Aggiungete alla cipolla i perini spellati e spezzettati con le mani, l'alloro, la cannella, il peperoncino tritato con metà prezzemolo. Salate, cuocete la salsa per 10 minuti, rimettete il pesce spada nel condimento e riscaldate il tutto per 2-3 minuti.

● **3** Cuocete la pasta per 3-4 minuti, scolatela con la schiumarola, conditela con un filo d'olio e un battuto di prezzemolo, servitela subito con il sugo di spada.

MEDIA

● Preparazione 30 minuti+ riposo ● Cottura 20 minuti ● 435 cal/porzione



Piatto in ceramica, bottiglia dell'olio e tessuto da Madame Gioia Home, piatto in legno distr. da MVH. Nella pagina accanto: piatto Rina Menardi. Indirizzi a pagina 6



PANE A CASSETTA CON SEMI MISTI

PER 3 PANI

800 g di farina mista di grani teneri antichi o di grani teneri italiani
- 2 cucchiaini di sale - 12 g di lievito di birra secco - 1 cucchiaio di zucchero
di canna - 1 dl di latte - 40 g di semi di zucca - 30 g di semi di girasole - 1
cucchiaio colmo di sesamo nero + 1 cucchiaino - olio extravergine d'oliva

- **1** Mescolate 750 g farina con il sale, lo zucchero, i semi (tranne il cucchiaino di sesamo nero) e il lievito. Incorporate 3,5 dl di acqua tiepida e il latte, mescolate brevemente con un cucchiaio e lasciate riposare per 5 minuti; lavorate il composto per qualche minuto nella ciotola poi trasferitelo sul piano di lavoro infarinato e impastatelo vigorosamente per altri 3 minuti, aggiungendo poca farina se necessario.
- **2** Ungete la pasta con 2 cucchiai d'olio, mettetela in una ciotola coperta con la pellicola e lasciate lievitare in frigorifero per 12 ore. Sgonfiate la pasta con le mani, dividetela in 3 parti e allungate ciascuna a formare un bastone. Trasferite i pani in 3 stampi rettangolari da plum cake foderati di carta da forno.
- **3** Cospargete con i semi di sesamo nero tenuti da parte, coprite con la pellicola e lasciate rilievitare per 1 ora in un luogo caldo (come l'interno di una credenza). Cuocete i pani a 180° per 50-60 minuti. Lasciateli raffreddare completamente e serviteli a fette con formaggi e salumi (questo pane si conserva per 3-4 giorni).

MEDIA

● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 1 ora ● 1045 cal/l'uno





> segue da pag. 36

grosso. La semola si utilizza per le paste secche e, nel Sud, anche per paste fresche e per quel pane un po' giallo e dal gusto speciale. Fra i grani teneri antichi, si distingue il Gentil Rosso (era il più diffuso tra il 1920 e il 1930), ottimo per pani a lievitazione naturale con pasta madre. Fra le varietà dure, il Senatore Cappelli, nato da un grano africano e dal lavoro di un grande genetista agrario, Nazareno Strampelli, che intitolò la sua scoperta a un politico, appunto il Senatore Cappelli, protagonista della riforma agraria. Dopo un periodo di oblio, torna nella pasta di alcune aziende di nicchia. Più diffuso il piccolo farro o monococco: è ottimo utilizzato in chicchi ma anche in farina per produrre pasta dal gusto superiore, fresca e secca. Viene commercializzato anche con nomi come Enkir e Einkorn. A proposito di nomi, il Kamut, così battezzato dagli americani che lo hanno riscoperto e lanciato negli anni '60, è in realtà un grano duro antichissimo. Con i chicchi di dimensioni doppie dei normali, ha gusto dolce e pieno, ed è ricco di proteine. Molto adatto a paste, pani, dolci. Si tratta una materia complessa, ma estremamente interessante; la prima cosa da fare, è leggere in etichetta il nome scientifico del cereale utilizzato e cercare di approfondire la sua storia.



PASTA SENATORE CAPPELLI CON CROCCANTE DI PANE E FRUTTA SECCA

PER 4 PERSONE

400 g di pennoni di grano Senatore Cappelli - 300 g di passata di datterini - 1 grossa cipolla bianca nuova - 100 g di datterini freschi - 1 fetta di pane di grano duro - 2 cucchiaini di olive nere taggiasche - 1 cucchiaino di semi di finocchio - 1 cucchiaio di noci sghusciate - 1 cucchiaio di pistacchi - qualche rametto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Soffriggete la cipolla affettata in una casseruola con 3 cucchiaini d'olio. Salatela, quando diventa trasparente aggiungete la passata, un bicchiere d'acqua e cuocete per 15 minuti; regolate di sale e riducete a crema con il frullatore a immersione. Tagliate a quarti i datterini, salateli leggermente e mescolateli con il sugo intiepidito.

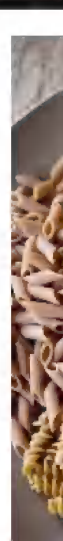
● **2** Tagliate a dadini il pane, tostatelo in una larga padella antiaderente con un filo d'olio e i semi di finocchio, quando inizia a dorare unite le noci spezzettate e i pistacchi e tostateli per un minuto a fiamma media, mescolando. Infine aggiungete le olive denocciolate e tritate.

● **3.** Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela e conditela con il sugo di datterini. Cospargetela con una parte del "croccante" e abbondanti foglie di basilico e servite a parte il croccante rimasto.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 30 minuti ● 485 cal/porzione

Piatto Rina Menardi.
Nella pagina accanto:
tagliere in legno da
Madame Gioia Home.
Indirizzi a pagina 6



RIANATA DI KAMUT

PER 8 PERSONE

600 g di farina di Kamut - 12 g di lievito di birra fresco - 300 g di pomodorini (datterini o ciliegini) - 6 acciughe sotto sale - 2 spicchi di aglio fresco - 2 cucchiaini di pecorino grattugiato - 1 cucchiaino di origano secco - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Versate 500 g di farina in una ciotola, fate una fontana al centro, versate 1,5 dl di acqua tiepida, sbriciolatevi il lievito, coprite e lasciate riposare per 5 minuti. Aggiungete 2 prese di sale e mescolate con un cucchiaino aggiungendo 1,5 dl di acqua tiepida. Lasciate riposare per 30 minuti.
- **2** Spolverizzate generosamente di farina la spianatoia, trasferitevi l'impasto e lavoratelo brevemente stendendolo con i palmi delle mani, ripiegandolo a metà e girandolo di 180° prima di ripetere l'operazione. Date 4 o 5 giri alla pasta, ungetela d'olio, trasferitela in una ciotola, copritela con la pellicola e fatela lievitare in frigorifero per tutta la notte. Il giorno successivo stendetela con le mani sopra la placca del forno unta d'olio e lasciate lievitare per altri 30 minuti.
- **3** Tagliate a metà i pomodorini, salateli e premeteli leggermente nella pasta. Condite con un giro d'olio e cuocete a 220° per 15 minuti. Dissalate le acciughe, dividete i filetti a metà, distribuiteli sopra la focaccia con l'aglio a fettine. Cuocete ancora per 20 minuti circa o finché la focaccia è ben dorata. Gli ultimi 5 minuti cospargete la rianata (pizza organata) con il pecorino grattugiato e l'origano sbriciolato. Servitela tiepida o fredda.

FACILE

- Preparazione 35 minuti + riposo
- Cottura 35 minuti ● 330 cal/porzione





PIZZELLE CON LE ACCIUGHE E L'UVETTA

PER 4 PERSONE

250 g di farina di grano tenero italiano - 8-10 g di lievito di birra fresco
- 1 piccola patata lessata - 30 g di uvetta - 50 g di filetti di acciuga
sott'olio - qualche rametto di rosmarino - olio di arachidi - sale

- **1** Schiacciate la patata, unitela alla farina con un cucchiaino di sale, fate una fontana e al centro versate 2 dl scarsi di acqua tiepida in cui avrete stemperato il lievito fresco. Impastate (a mano o nel mixer) per qualche minuto, mettete il composto in una ciotola, copritela con la pellicola e fate lievitare finché sarà raddoppiato di volume (2 ore circa).
- **2** Riprendete la pasta, rovescietela sulla spianatoia, allargatela con le mani e cospargetela con l'uvetta e i filetti di acciuga a pezzetti. Ripiegate la in 3 e lavoratela per incorporare meglio gli ingredienti quindi ricavate tante palline poco più grandi di una noce. Copritele con un telo.
- **3** Dopo 20 minuti, quando si saranno gonfiate, appiattitele leggermente e friggetele in olio bollente profumato con rametti di rosmarino. Scolatele sopra una griglia e servitele calde, con foglioline di rosmarino.

FACILE

● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 15 minuti ● 340 cal/porzione



LA RIVOLUZIONE IN UN CHICCO

Votata, fin dal nome, al piacere e alla qualità del cibo, **Bonetta dell'Oglio**. Grande chef, è stata l'anima per anni di un eccellente ristorante a Palermo, la sua città. Attualmente si occupa di divulgazione e distribuzione di prodotti siciliani Slow Food nel mondo, in particolare di grani antichi.

Come mai questa scelta? Il grano si coltiva da 5.000 anni in Sicilia ed è ora che si recuperino e si facciano conoscere varietà che i nostri contadini hanno sempre coltivato e trasformato.

Ma le sementi non iscritte al registro ufficiale europeo non si possono vendere. Io sono una

paladina della disobbedienza civile in questo caso, sento che è un dovere difendere le selezioni di grano avvenute naturalmente nei millenni. Perciò sto mettendo a punto con il produttore Filippo Drago le "mie" farine e le "mie" paste.

Con quale varietà di grano lavora?

Molto con il Tumminia, un grano duro coltivato già nel periodo greco. L'ho usato nei concorsi internazionali, in ricette come il turbante di Tumminia, un cannolo di pasta fresca ripieno di broccoli, uva passa e pinoli. O i riccioli croccanti fritti in olio e aromatizzati alle erbe spontanee. Anche il pane, con grano duro non privato del germe e farina di Tumminia molita a pietra, è magnifico. Scuro e profumato, riporta a sensazioni dimenticate... La mia speranza, il mio impegno è che la gente si informi di più su quello che mangia, anche pensando alla salute.
www.facebook.com/bonettadelloglio

sorridi, di' cheese!



grattugia multifunzionale
a tamburo HANDY



con 4 tamburi intercambiabili

tescoma.

www.tescoma.it

Numero Verde
800777546

La cucina è la tua passione? Nel nostro assortimento di oltre 2.000 prodotti troverai tantissimi accessori di cui non potrai più fare a meno!

La pappa col pomodoro

GUSTO E SEMPLICITÀ
SI SOMMANO IN QUESTA
ZUPPA TOSCANA
DI ANTICA TRADIZIONE

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello
foto di Michele Tabozzi

Non esiste cucina nel nostro Paese che non abbia fatto del pane uno dei grandi protagonisti dei suoi piatti, naturalmente quelli più popolari, nati dal cuore e dalle mani contadine. Ma è la Toscana a brillare per inventiva e sapienza gastronomica in questo campo. Nelle campagne il rito della preparazione del pane un tempo era sacro: si lavorava per ore intere, si modellava in pagnotte rotonde o in filoni allungati che si avvolgevano in panni immacolati per l'ultima lievitazione e si portava a cuocere, a turno, nel forno comune del paese.

> segue a pag. 46



PREPARAZIONE

PER 6 PERSONE

2 kg di pomodori maturi - 300 g di pane toscano raffermo - 1,5 litri circa di brodo leggero - 1 cipolla - 3-4 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - pecorino grattugiato - sale - pepe

● **1** Tagliate a fettine sottili il pane e sfregatele con uno spicchio d'aglio diviso a metà; sistematele su una larga placca e fatele leggermente abbrustolire in forno. ● **2** Sbucciate la cipolla, tritatela e mettetela in un tegame di coccio; unite 5-6 cucchiaini di olio, i rimanenti spicchi d'aglio tagliati a metà e qualche foglia di basilico; mettete su fuoco basso e fate soffriggere facendo attenzione a non far colorire l'aglio. ● **3** Lavate i pomodori, tagliateli a metà, strizzateli leggermente per eliminare i semi, poi riduceteli a pezzetti; uniteli al soffritto e mescolate. ● **4** Aggiungete nel tegame le fettine di pane, versate il brodo, che dovrà essere sufficiente a ricoprire il pane; regolate di sale, pepate e portate a ebollizione. ● **5** Abbassate il fuoco e cuocete lentamente per circa un'ora, a tegame coperto; mescolate spesso con una frusta e unite, se necessario, ancora un po' di brodo. ● **6** Continuate la cottura finché il liquido si sarà consumato quasi completamente: alla fine dovrete ottenere una densa zuppa. Regolate di sale, guarnite, a piacere, con foglie di basilico e fettine di pomodoro; condite con un filo d'olio e accompagnate con pecorino grattugiato.



I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono, tra le tante specialità toscane, anche questo piatto.

OSTERIA LA TORRE DI GNICCHE
Piaggia San Martino 8, Arezzo, tel. 0575 352035. Un'accogliente osteria enoteca nel centro medioevale della città. Irrinunciabili tra gli antipasti i crostini neri e tra i primi di tradizione la ribollita e la pappa al pomodoro.

TRATTORIA COCO LEZZONE
Via del Parioncino 26 R, Firenze, tel. 055 287178. Qui si mangia veramente toscano, anzi fiorentino, e le zuppe tipiche vanno alla grande: oltre alla pappa al pomodoro e alla ribollita nel menu spicca una gustosa zuppa di lampredotto.

OSTERIA DELL'ANGELO
Via della Madonna 3-5, San Giovanni Valdarno (Ar) tel. 055 943799. Locale in stile toscano dove si utilizzano solo prodotti della zona: la pappa al pomodoro infatti si cucina nei mesi estivi, quando sono disponibili i saporiti pomodori locali.

TRATTORIA TREMOTO
Via Bolognese 16, Fiesole, Pian di San Bartolo, tel. 055 401108. In questa storica trattoria a conduzione familiare la pappa al pomodoro è in menu tutti i giovedì.

> segue da pag. 44

La domenica, poi, talvolta si infilava nel forno anche l'arrosto che spandeva i suoi profumi insieme a quelli irripetibili del fuoco di legna sulla crosticina del pane che andava formandosi via via. E se nei giorni di festa si pranzava alla grande, con pane e ricco companatico, in settimana si elaborava il pane avanzato, per il quale i Toscani hanno sempre dimostrato grande considerazione inventando una serie di zuppe che hanno contribuito a dare lustro alla loro cucina. Dalle più ricche come la zuppa di cavolo nero alle più semplici come la pappa al pomodoro.

Gli ingredienti: pochi ma buoni

Due parole quindi su questa ricetta, solo apparentemente modesta. Si tratta infatti di un piatto molto gustoso a patto che il pane sia rigorosamente toscano, i pomodori maturi al punto giusto, l'olio extravergine (di prima spremitura, sostengono i puristi), il basilico profumatissimo e l'aglio abbondante. Questa è la base, ma le varianti sono infinite, ogni famiglia ha la sua: dal tocco di zenzero per quel gradevole pizzicore in più, all'opzione del soffritto con porro e cipolla, o del cucchiaino di concentrato per rafforzare colore e sapore. Anche la preparazione si può personalizzare, per esempio variando il turno d'ingresso degli ingredienti nella casseruola: ai pomodori, di solito i primi a crogiolarsi nel soffritto, si può far preceere una manciata di foglie di basilico, così l'olio ne assimila subito l'aroma, seguono pane e brodo, in quest'ordine o viceversa. Ma la vera maestria sta nel condurre la cottura fino alla giusta densità, regolandola con gli opportuni rabbocchi di brodo. Come tutte le zuppe, la pappa al pomodoro è ottima calda ma è considerata anche un gradevolissimo piatto estivo se servita fredda.

BERE GIUSTO

La vocazione gastronomica dell'elegante Chianti di Certaldo è documentata proprio dalla sensibilità con la quale affronta la corregionale Pappa al pomodoro: ne mette in luce l'estiva fragranza odorosa, ha il tratto morbido per governare l'acidità dell'ingrediente principale e chiude avvolgendo la cremosa sensazione tattile del piatto.



LA PAROLA ALL'ESPERTA

Lella Cesari Ciampoli, fondatrice e insegnante della prima scuola di cucina di Siena (www.scuoladicucinadilella.net) dà una sua interpretazione a questo piatto, rispettando la tradizione ma con qualche tocco personalizzato.

Quali sono le particolarità della sua ricetta? Mi piace che risulti molto saporita, infatti uso brodo di carne, anche se sgrassato e filtrato, e numerosi spicchi d'aglio, facendo molto attenzione che non brucino; inoltre unisco anche un peperoncino piccante.

Qualche piccola astuzia per la cottura? Tengo sempre a disposizione un po' di brodo caldo da aggiungere per mantenere la giusta densità; se alla fine rimane qualche pezzo di pane non amalgamato, lo passo al passaverdure insieme ad aglio e basilico.

Questo piatto rientra nei programmi della sua scuola? Sì, insieme a tanti altri di cucina tipica toscana, ed è molto apprezzato anche dagli stranieri che frequentano i corsi. Durante la lezione la preparo insieme agli allievi raccontando anche qualche aneddoto: cito per esempio la famosa canzone cantata negli anni '60 da Rita Pavone, "viva la pappa col pomodoro", che ha contribuito a rendere famoso il piatto toscano anche oltre confine.

Fusilloni baccalà pomodorini e limone candito

UN PRIMO DI PESCE MOLTO SAPORITO, MA INGENTILITO
CON IL DELIZIOSO PROFUMO DELL'AGRUME PIÙ VERSATILE

di Simone Rugiati, a cura di Monica Sartoni Cesari, foto di Felice Scoccimarro

SIMONE RUGIATI

Cuoco, conduttore televisivo, autore di numerosi libri di cucina. Le sue grandi capacità creative e la sua naturale simpatia ne fanno uno dei più noti chef del momento.



FUSILLONI BACCALÀ POMODORINI E LIMONE CANDITO

PER 4 PERSONE

360 g di fusilloni, possibilmente di Gragnano -
200 g di baccalà già ammollato - 300 g di
pomodorini datterini o ciliegia - 1 limone non
trattato - 40 g di zucchero - un ciuffo
di prezzemolo - 2 spicchi d'aglio - un rametto
di timo - olio extravergine di oliva - sale e pepe

- **1** Staccate i pomodorini dai rametti e dai piccioli, lavateli con cura sotto acqua fredda corrente e asciugateli. Tagliateli a metà, nel senso della lunghezza, con un coltello ben affilato.
- **2** Schiacciate leggermente gli spicchi d'aglio con un batticarne o con la lama di un coltello, tenuta piatta. Spellateli ed eliminate con un coltellino il piccolo germoglio interno.
- **3** Staccate le foglioline di prezzemolo dai rametti, lavatele, asciugatele e tritatele con un coltello.
- **4** Lavate bene il limone, asciugatelo, ricavate la scorza con un pelapatate e tagliatela a julienne.
- **5** Mettete le scorze di limone in una piccola casseruola e coprite di acqua. Portate a ebollizione e scolatele con un mestolo forato o ragno. Ripetete la stessa operazione per 3 volte, cambiando l'acqua ogni volta. Rimettete le scorze nella casseruola, coprite a filo d'acqua, aggiungete 35 g di zucchero e il succo di mezzo limone e lasciate cuocere per 10 minuti; poi sgocciolatele.
- **6** Rosolate l'aglio in una larga padella con un filo d'olio, unite i pomodorini, qualche scorzetta, lo zucchero rimasto, sale e il timo e cuocete a fuoco vivo per circa 5 minuti. Spellate il baccalà, passando un coltello fra la pelle e la polpa, eliminate eventuali lische con una pinzetta e tagliatelo a pezzettini.
- **7** Immergetelo nel sugo di pomodoro e cuocete per altri 5-10 minuti; poi irrorate con un filo di olio crudo. Lessate al dente i fusilloni in abbondante acqua bollente salata, scolateli e saltateli nella padella con il condimento. Spolverizzate con il prezzemolo tritato e una macinata di pepe, unite le scorzette e servite.

FACILE

- Preparazione 25 minuti
- Cottura 45 minuti
- 415 cal/porzione



CENARE INSIEME HA UN GUSTO UNICO.
ANCHE QUANDO NON SAI COSA INVENTARTI.



Non vi resta
che aggiungere
un rinfrescante
bicchiere di
Coca-Cola,
scegliete quella
che fa per voi.

Coca-Cola, Coca-Cola Zero e Coca-Cola light:
scegli quella che si adatta alla tua alimentazione
bilanciata e al tuo stile di vita attivo e sano.

**Guarda questa videoricetta e tante altre
su [Youtube.com/Ceniamolnsieme](https://www.youtube.com/Ceniamolnsieme)**

SEMPLICI PIACERI

Arrosti d'estate

PROFUMI, SALSINE SFIZIOSE E VERDURE DI STAGIONE SONO IL SEGRETO DI SECONDI DA SERVIRE FREDDI O TIEPIDI. PER STUPIRE CON PIATTI IMPORTANTI ANCHE QUANDO FA CALDO

a cura di Barbara Roncarolo, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Federica Bianco di San Secondo



VITELLO CON ACCIUGHE, ERBE E SALSA DI NOCI

PER 6 PERSONE

1,2 kg di carré disossato di vitello - 60 g di pasta di acciughe
- 1 rametto di rosmarino
- 1 mazzetto di erba cipollina - 2 mazzetti di timo e maggiorana
- 125 g di gherigli di noci - 2 fette di pancarré - 1 spicchio di aglio
- 1/2 dl di vino - 200 ml di latte
- olio extravergine - sale - pepe

- **1** Legate la carne con qualche giro di spago da cucina, rosolatela con un filo di olio; unite mezzo spicchio di aglio, il rosmarino e bagnate con il vino. Cuocete per 50 minuti, unendo un pizzico di sale e girando la carne di tanto in tanto.
- **2** Spalmate l'arrosto con la pasta d'acciughe e rotolatelo nelle erbe aromatiche tritate; avvolgetelo in un foglio di alluminio e fatelo raffreddare.
- **3** Private il pancarré della crosta, spezzettatelo e bagnatelo con il latte; unite l'aglio rimasto, le noci, 4 cucchiaini di olio, una manciata di foglie di maggiorana, sale e pepe e frullate tutto, fino a ottenere una crema liscia (unite un po' di acqua se dovesse risultare troppo asciutta).
- **4** Lasciate raffreddare l'arrosto, poi affettatelo sottilmente e sistematelo in un piatto da portata, nappandolo con la salsa di noci. Decorate con qualche rametto di timo.

FACILE

● Preparazione 25 minuti ● Cottura 50 minuti ● 350 cal/porzione

CONIGLIO ALLA PUTTANESCA

PER 4 PERSONE

1 sella di coniglio disossata - 120 g di olive rosatelle snocciolate - 60 g di capperi sotto sale - 8 filetti di acciuga sott'olio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 spicchio di aglio - 1 foglia di alloro - 4 pomodori costoluti - 1 costola di sedano - 1 dl di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● 1 Allargate la sella di coniglio su piano e copritela con i filetti di acciuga sgocciolati e spezzettati, le olive e i capperi ben dissalati. Aggiungete anche una manciata di foglie di prezzemolo, poi arrotolate la carne e legatela con qualche giro di spago da cucina.

● 2 Fate rosolare il coniglio con un filo d'olio, unite lo spicchio di aglio schiacciato e la foglia di alloro e irrorate con il vino. Cuocete nel forno già caldo a 180° per 30-40 minuti, bagnando con un po' del fondo di cottura.

● 3 Nel frattempo sciacquate i pomodori, tagliatene un paio a fettine e tritate grossolanamente gli altri con il sedano; raccoglieteli in una ciotola, salate, pepate, insaporite con una manciata di foglie di prezzemolo tritato, irrorate con un filo d'olio e lasciate riposare per 10 minuti. Tagliate a fette il coniglio e accompagnatelo con i pomodori a fette e la salsa di pomodori.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 40 minuti ● 340 cal/porzione

Runner:
Fazzini, americana
Fiorirà un
giardino; piatto
Argyla, bicchiere
Mdp. A sinistra:
piatto e bicchieri
Argyla; posate
Abito qui, americana
Fiorirà un
giardino; piastrelle
Made a mano,
tavolo La Fabbrica
del verde.
Indirizzi a pag. 6



Piatti e cucchiaino
Le stanze della
Memoria, piastrella
Madeamano
canovaccio Kasanova,
tovagliolo Gurizi tavolo
La fabbrica del verde
A destra: piatti e
ciotola Argyla,
piastrelle Made a
Mano, tavolo La
fabbrica del verde
tovagliolo Fazzini.
Indirizzi a pag. 6

ROASTBEEF CON MANDORLE, SCALOGNI E MENTA

PER 6 PERSONE

1,2 kg di roastbeef - 300 g di
scalogni - 1 mazzetto di menta -
150 g di mandorle - 1 spicchio
di aglio - olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

- **1** Tritate lo spicchio di aglio con qualche foglia di menta e 4-5 grani di pepe. Strofinare il roastbeef con il trito e lasciatelo insaporire per un'ora al fresco, avvolto nella pellicola per alimenti.
- **2** Pelate gli scalogni, affettateli e fateli appassire per 10 minuti con un filo di olio, un pizzico di sale e un mestolino di acqua. Quando saranno morbidissimi toglieteli dal fuoco e lasciateli intiepidire, poi frullateli con 4 foglioline di menta e pepe a piacere.
- **3** Aiutandovi con un pennello, eliminate il trito dalla superficie della carne, per evitare che bruci in cottura. Poi legare l'arrosto con qualche giro di spago da cucina.
- **4** Rosolate il roastbeef a fuoco vivo con un filo d'olio per circa 10 minuti, girandolo, finché la superficie risulterà ben colorita. Trasferite la carne nel forno già caldo a 200°, salate e cuocete per 20-25 minuti. Avvolgete nell'alluminio e fate raffreddare.
- **5** Tostate le mandorle 2-3 minuti in un padellino antiaderente senza condimento. Servite il roastbeef affettato finemente, accompagnandolo con la salsa di scalogni e le mandorle.

FACILE

● Preparazione 25 minuti ● Cottura
40 minuti ● 470 cal/porzione

TACCHINO CON PEPERONI E CREMA ALLO YOGURT

PER 6 PERSONE

800 g di fesa di tacchino a fette - 4 peperoni - 1 spicchio d'aglio - 150 g di mascarpone - 100 g di yogurt greco - 1 mazzetto di basilico - 1 mazzetto di timo - 1 dl di vino bianco - olio extravergine d'oliva - cannella - sale - pepe

- **1** Sistemate le fette di fesa di tacchino in una pirofila, unendo anche l'aglio a filettini, qualche ciuffetto di timo, 4-5 grani di pepe pestati, un pizzico di cannella, un filo d'olio e il vino. Lasciate marinare per mezz'ora.
- **2** Sciacquate i peperoni, metteteli su una placca e arrostiteli sotto il grill del forno ben caldo per 40 minuti, girandoli ogni 4-5 minuti. Chiudeteli per 5 minuti in un sacchetto, poi spellateli, privateli di picciolo e semi e riduceteli a falde.
- **3** Sgocciolate le fette di tacchino e stendetele su un foglio di carta da forno, sovrapponendole un po', in modo da formare un rettangolo, poi salate e pepate. Coprite la carne con metà dei peperoni, unite 4-5 foglie di basilico e arrotolate il tutto, aiutandovi con la carta, poi eliminatela e legate il cilindro con lo spago.
- **4** Rosolate la carne in una casseruola (adatta al forno) con un filo di olio, poi bagnatelo con poco liquido della marinata e cuocete nel forno a 180° per 40 minuti. Avvolgetelo con un foglio di alluminio e lasciatelo raffreddare.
- **5** Frullate metà dei peperoni rimasti con un filo di olio, sale, pepe e qualche foglia di basilico; incorporate mascarpone e yogurt e servite la salsa con l'arrosto tagliato a fettine. Decorate con foglie di basilico e filettini di peperone.

FACILE

● Preparazione 25 minuti ● Cottura 1 ora e 30 minuti ● 375 cal/porzione



MAIALE PICCANTE CON CREMA DI MELANZANE E BUCCE FRITTE

PER 4 PERSONE

2 filetti di maiale (600 g) - 3 melanzane oblunghe - 1/2 limone non trattato
- 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto aromatico (timo, alloro, rosmarino)
- 1 mazzetto di basilico - 2 peperoncini freschi - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

- 1 Tritate l'aglio con un peperoncino e unite al trito 4 cucchiaini di olio. Distribuite il tutto sui filetti di maiale e lasciate insaporire per mezz'ora.
- 2 Sbucciate le melanzane (tenete da parte la buccia), tagliatele a pezzi e lessatele in acqua salata per 10 minuti, scolatele, strizzatele e fatele intiepidire.
- 3 Rosolate i filetti in un tegame, unite il mazzetto aromatico e sfumate con il vino. Salate, coprite e lasciate cuocere per circa 20 minuti.
- 4 Frullate le melanzane con qualche goccia di succo di limone e un pizzico di scorza grattugiata, 4 cucchiaini di olio, sale, pepe e 6-7 foglie di basilico.
- 5 Tagliate una parte delle bucce di melanzana a striscioline e friggetele per pochi secondi in olio caldo, poi scolatele e salatele. Servite la carne a fette con la crema di melanzane, le bucce appena fritte e rondelline di peperoncino.

FACILISSIMA

● Preparazione 25 minuti ● Cottura 30 minuti ● 300 cal/porzione

Piatto Le stanze
della Memoria,
tovagliolo
Fazzini, posata Abito
qui, piastrella Made
a mano, tavolo La
Fabbrica del verde
Indirizzi a pag. 6



A PROPOSITO DI VINO

ETICHETTE E ABBINAMENTI, I CONSIGLI DEL SOMMELIER



Freschi per arrosti

CARATTERE E LEGGEREZZA SONO LE DOTI DI BIANCHI, ROSSI E ROSÉ CHE SI SPOSANO CON PIATTI DI CARNE IDEALI PER L'ESTATE

a cura di Barbara Roncarolo, testi di Sandro Sangiorgi

FOTO MICHELE TABOZZI

PERSONALITÀ SOLARE

La varietà degli ingredienti estivi arricchisce di profumi, sapori ed espressività la cucina degli arrosti che, finalmente, si risveglia dal torpore invernale. È un'occasione preziosa per vedere all'opera vini di carattere, non pesanti né troppo alcolici, intonati alla giovanile duttilità richiesta dalla stagione. La nostra ricerca è ispirata sia dalla qualità dei condimenti, d'impronta intensamente solare e terrosa, sia dalle cotture che favoriscono la fragranza delle carni e non le riducono a poltiglia insapore.

LA GIUSTA TEMPERATURA

Un accorgimento particolare riguarda la temperatura di servizio. In estate, per rendere più invitanti dei rossi dal corpo sostenuto, è consigliabile gustarli a 14-15° invece che ai consueti 16-18°. A proposito di questo,

è evidente che sono preferibili vini con tannini non pronunciati, visto che il freddo accentua la sensazione astringente.

CONDIMENTI E ABBINAMENTI

È quindi il momento di Freisa e Barbera astigiane, Rossese di Dolceacqua, Montecarlo Rosso, Merlot veneto o friulano, tutte specialità dall'impatto fresco e dallo sviluppo accogliente, talvolta gagliardo talaltra delicato, ma sempre disponibili a dialogare con carni dalla fibra morbida e dal sapore non complesso. Se il secondo piatto è piccante sarà preferibile scegliere prodotti intonati alla tenerezza, su salse dal gusto rotondo sono efficaci vini dall'impatto deciso. La stessa cosa vale se si vogliono servire bianchi come il Pinot Grigio, il Pigato e il Frascati, adatti a seguire le carni e versatili nel confronto con i condimenti.



FRANCIACORTA ROSÉ

Azienda agricola Cavalleri, Erbusco (BS), 030 7760217; 30 €.

Corrisponde all'idea matura ed eterea che ha reso celebre il Rosé della zona bresciana, ma non rinuncia a uno scatto d'orgoglio nelle sensazioni finali, al punto da renderlo il Franciacorta da tutto pasto per eccellenza.

SANGIOVESE DI ROMAGNA

Azienda agricola Villa Venti, Roncofreddo (FC), 051 949532; 10 €.

Ottenuto da un vigneto ad alberello è considerato un esempio per l'intero territorio romagnolo, grazie alla virtuosa gestione del vigneto e alla spontaneità delle pratiche di cantina.

PINOT NERO

Azienda agricola Elisabetta Dalzocchio, Rovereto (TN), 0464 668933; 20 €.

È il miglior Pinot Nero italiano, perché non rinuncia all'impronta del luogo ed evita di emulare un modello internazionale. La varietà dei profumi e la stoffa del sapore sanno mettersi a disposizione anche di primi con sughi di carne.

GRIGNOLINO D'ASTI

Azienda agricola Trincherò, Agliano Terme (AT), 0141 954016; 15 €.

Trincherò custodisce le sue specialità provando a rispettare la fisionomia storica; così il suo Grignolino soddisfa i palati di chi ama un vino tutto d'un pezzo, vivo e appassionato, ma anche godibile sin dagli antipasti.

Croccante perché matura più in alto.



Scopri un mondo
di ricette con
Mela Val Venosta.

Una Mela Val Venosta si riconosce al primo morso: dolce, succosa e con una polpa inconfondibilmente croccante. E se la mela fa Croc il merito è della sua terra d'origine e del microclima eccezionale: aria frizzante, tanto sole, poche piogge, forti escursioni termiche tra il giorno e la notte. La Mela Val Venosta matura la sua naturale bontà fino a 1000 metri d'altitudine.



VI.P Coop. Soc. Agricola, Via Centrale 1/c, 39021 Laces (BZ) - Alto Adige
Tel. 0473/723300 - Fax 0473/723400, www.vip.coop - info@vip.coop



Mela Val Venosta. Si sente che è diversa.

MADE IN ITALY

CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE

Robiola di Roccaverano

**OTTIMA DA SOLA E PERFETTA
IN CUCINA, CONQUISTA CON
AROMI DI CAMPO E IL GUSTO
SAPIDO DEL LATTE CAPRINO**

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala,
stylist Laura Cereda, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Trifoglio montano, carota selvatica, salvia, lavanda, ruta, timo, rosa selvatica. Dalla pasta morbida della robiola di Roccaverano si sprigionano gli aromi intensi dei prati dell'Alta Langa, dove tra marzo e novembre pascola il bestiame che produce la deliziosa formaggetta. Quella classica, Presidio Slow Food, è l'unico caprino storico d'Italia (l'origine si fa risalire ai Celti), realizzata da piccoli casari astigiani come vuole la tradizione, solo con latte crudo di capra. Oggi però, a seguito della riduzione della popolazione caprina lo-

> segue a pag. 58



> segue da pag. 57

cale, la robiola più diffusa è prodotta anche con latte di vacca e di pecora, purché non superi il 50%. È tutelata dal Consorzio (robioladiroccaverano.com) e da oltre 30 anni ha ottenuto la Dop: la confezione deve riportare il sigillo con il logo, una "R" stilizzata. Per festeggiarla, l'ultima domenica di giugno si celebra la Fiera Carrettesca ai sapori di robiola: gli artigiani mostrano la lavorazione del formaggio, che si degusta con pane cotto a legna e mostarda di uva Moscato, accompagnato da un bicchiere di Barbera, Dolcetto, Grignolino e altri grandi rossi piemontesi.

Fresca, stagionata o in foglia

Prodotta in alcuni comuni delle province di Asti e di Alessandria in piccole forme cilindriche (250-400 g), la robiola di Roccaverano Dop è a pasta cruda e bianca. Quella fresca è morbida e cremosa, con sapore delicato e leggermente acidulo; la versione stagionata, che matura fino a 20 giorni, ha pasta leggermente compatta, crosta più spessa e gusto più piccante. Per conservarla può essere messa sott'olio oppure "incavolata", cioè avvolta nelle foglie di verza. Come tutti i prodotti di capra, primi fra tutti gli chèvres francesi, la robiola di Roccaverano è un formaggio sapido, ottimo gustato da solo con miele, composte di frutta, mostarda, salsa di cipolle oppure con le due tipiche salse piemontesi, il bagnet vert e il bagnet russ (con salsa di pomodoro e peperoncino). Ma proprio per il suo gusto deciso e aromatico, è perfetta anche in cucina per dare carattere a piatti freddi e caldi. Da provare per farcire le verdure (peperoni, pomodori, zucchine grigliate), i rotolini di salmone affumicato o salumi, le terrine di ortaggi; oppure nell'insalata, magari abbinata alle note dolci di un frutto. Ottima anche per pietanza calde come tartellette, fagottini di sfoglia e torte salate, per le lasagne vegetariane, per le omelette e il gratin di patate.



BERE GIUSTO

Il profumo verde e la pungente freschezza gustativa della robiola di Roccaverano riflettono la prevalenza del latte di capra, mentre quelli di pecora e vacca rappresentano la base sapida e grassa. Il Nebbiolo delle Langhe, un rosso prodotto non lontano, interpreta un esemplare accostamento territoriale sia per i profumi di erbe e fiori sia per la vitalità gustativa che contrasta la pastosa densità della robiola.

Platto Fonderia
Ceramiche Bucci
Indirizzi a pag. 6



BISCOTTINI SALATI CON CREMA DI ROBIOLA

PER 30 BISCOTTI CIRCA

180 g di robiola di Roccaverano - 300 g di farina
- 120 g di burro - 1 tuorlo - 50 g di zucchero - 1
spicchio di aglio fresco - 6 cucchiaini di vino bianco
secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Mettete nel mixer la farina, il burro freddo a pezzettini, il tuorlo, 4 cucchiaini di vino, lo zucchero, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe. Azionate l'apparecchio sino ad ottenere un composto a briciole, poi trasferitelo sulla spianatoia e lavoratelo con le mani sino a ottenere una palla liscia. Avvolgetela con la pellicola e lasciatela riposare per 1/2 ora.
- 2 Lavorate la robiola con l'aglio spremuto, il vino rimasto, 1 cucchiaino di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe; trasferite il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia e fate riposare in frigo.
- 3 Stendete la pasta con il matterello sul piano infarinato e ritagliate tanti dischetti di 4 cm di diametro e 3-4 mm di spessore. Sistemate sulla placca foderata con carta da forno e infornateli a 170° per 12-15 minuti.
- 4 Togliete i biscotti dal forno e lasciateli raffreddare. Farcitene metà con un ciuffetto di crema di robiola, coprite con i rimanenti e servite.

FACILE

- Preparazione 30 minuti + riposo
- Cottura 15 minuti
- 95 cal/l'uno



FAI VOLARE VIA QUELLA FASTIDIOSA SENSAZIONE DI PESANTEZZA

Sentirsi gonfia, rallentata o svogliata: sono sensazioni che non devono necessariamente far parte della vita di ogni giorno. All-Bran, ricco di fibre naturali di crusca di frumento, ti aiuta a ritrovare la tua naturale regolarità e ti prepara ad affrontare bene la giornata. Comincia subito a rinnovarti: prova All-Bran a colazione e nelle pause come snack.



All-Bran
Rinnovati in ogni fibra

SALE&PEPE PROMOTION

Mediterraneo contemporaneo



Simone Rugiati, giovane chef creativo, dice che "Dio ha creato il cibo e il diavolo certo gli chef". Anche perché alle pentole ci pensa Lagostina.

Divertente e incontentabile, Simone Rugiati ha una carriera da professionista di alto livello, tra libri, trasmissioni tv e consulenze. Eppure sceglie di parlare anche a chi non è esperto ai fornelli, con preparazioni speciali nel gusto, ma facili da realizzare. Per questo ama lavorare con le pentole a pressione Lagostina e con le nuovissime gamme antiaderenti come Expert Pro, per risultati veramente "alla Rugiati".



**INCONTRO RIVISITATO TRA
GAZPACHO, POLPO E BURRATA.
ALLA PORTATA DI TUTTI
IN SOLI 15 MINUTI
CON LE NUOVE LAGOSTINA**



POLPO PIASTRATO SU GAZPACHO DI POMODORO E BURRATA CON SALAMELLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

1 polpo/piovra congelato da circa 800 g - 80 g di salameLLa piccante - 1 burrata - 16 pomodori datterini o vesuviani
1 cipollotto fresco novello - 2 zucchine - ¼ di peperone rosso - ½ cetriolo - 1 piccola patata bollita - 1 cuore di sedano
1 cucchiaio di ketchup - olio evo - sale e pepe - 1 ecodose di acqua (pari a 250 ml)

PROCEDIMENTO:

Lavate il polpo e privatelo del becco interno, mettetelo nella pentola a pressione Domina® Vitamin Lagostina con 1 ecodose di acqua (250 ml), chiudete impostando la pressione sull'icona pesce/ carne e mettete sul fuoco alla massima potenza. Calcolate 15 minuti dal sibilo, momento in cui dovreste abbassare al minimo la fiamma.

Pelate il peperone, la patata e il sedano. Tagliate tutto a pezzi e mettete nel mixer (della zuccchina solo la parte bianca, il verde si taglia a striscioline per finitura). Unite sale, pepe, olio e ketchup alle verdure e frullate con il mixer a immersione fino ad ottenere una crema fluida.

Trascorsi i 15 minuti di cottura fate sfiatare il vapore dalla pentola a pressione, togliete il coperchio, scolate il polpo e tagliate i tentacoli singolarmente. Scaldate una padella antiaderente come Expert Pro Lagostina e piastrateli senza condimenti fino a renderli croccanti fuori e morbidi dentro, Nella stessa padella poi rosolate per 20 secondi la salameLLa.

Servite il polpo sulla base di gazpacho freddo con le striscioline di zuccchina appena saltate, la burrata stracciata con le mani e completate con la salameLLa piccante.

PENTOLE A PRESSIONE E NUOVISSIME ANTIADERENTI. SCEGLI LA TECNOLOGIA INNOVATIVA LAGOSTINA.

Il vapore per Lagostina è una specializzazione da 50 anni. Per questo con il marchio Lagostina trovi le pentole a pressione più sicure, comode e veloci. Un esempio? Con i modelli a due pressioni, come la nuovissima Domina® Vitamin, hai una cottura più dolce per alimenti delicati e verdure. E una più intensa per carni e tranci di pesce, che ti fa risparmiare fino al 40% di tempo. Il tutto in totale sicurezza, grazie al nuovo sistema di apertura/chiusura facilitato e all'Ecodose per dosare i liquidi.

La tecnologia Lagostina sorprende anche nei rivestimenti antiaderenti, ideali per cotture rapide e senza grassi. Come la nuova Expert Pro, dall'esclusivo strato superiore top coat rinforzato con zaffiro. Il nuovo rivestimento multistrato Meteorite® Intensium, unito al fondo, dà vita a un prodotto per uso intensivo che dura fino a due volte di più rispetto a padelle simili, come dimostrato da test effettuati nel 2012. E non è tutto. Quando Lagospot®, il bollo al centro, diventa completamente rosso indica che puoi ridurre la fonte di calore e cominciare la cottura, ottenendo un risparmio energetico e preservando la tua padella e il sapore degli alimenti.



A TUTTO VAPORE

Scarica subito la nuovissima App "A tutto vapore" per smartphone e tablet per avere sempre con te le ricette con la pentola a pressione!



Segui Lagostina anche su Facebook.

www.lagostina.it

www.lagostinacasa.it

Lagostina
1901

Verdure ripiene

FARCITURE RICCHE E CREATIVE
PER SEI MAGISTRALI DECLINAZIONI
DI UN GRANDE CLASSICO ESTIVO.
AL FORNO O IN FRITTURA

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Paola Volpari,
foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Marta Mariani

PEPERONI CON LA PASTA ORTOLANA

PER 4 PERSONE

220 g di mini farfalle -
4 peperoni gialli - 700 g
di pomodori perini - 2 spicchi
d'aglio - 50 g di capperi sotto
sale - 60 g di olive taggiasche
denocciolate - 1 pizzico origano
secco - 1 ciuffo di basilico
- 6 cucchiaini di olio extravergine
d'oliva - sale - pepe

- **1** Scottate i pomodori per qualche istante in acqua bollente. Scolateli, spellateli e tritateli grossolanamente. Mescolateli in una terrina con l'aglio a fettine, il basilico tritato, l'origano, i capperi dissalati sotto l'acqua e strizzati, le olive, l'olio, sale e pepe.
- **2** Lavate i peperoni e cuoceteli alla piastra finché la pelle sarà ben abbrustolita. Ancora caldi metteteli in un sacchetto di plastica per 10 minuti e infine spellateli.
- **3** Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente e conditela con il sugo preparato. Tagliate i peperoni a 2/3 della loro altezza, eliminate i semi e farciteli con la pastasciutta e richiudeteli con la loro calottina. Servite tiepido o freddo.

MEDIA

● Preparazione 40 minuti ● Cottura
20 minuti ● 380 cal/porzione



Gusto mediterraneo

È davvero solare l'insieme di sapori di questa ricetta, dove una ricca insalata di pasta farcisce i peperoni cotti alla piastra. Sceglieteli squadriati e non troppo grandi, per facilitare cottura e presentazione.



Gioco di consistenze

Cappello gratinato è ripieno morbidissimo (realizzato con melanzane frullate) offrono un contrasto di texture piacevole e raffinato. Per garantire un buon risultato, la cottura avviene in due fasi: prima al vapore, poi in forno.

CIPOLLE ALLA CREMA DI MELANZANE

PER 4 PERSONE

4 grosse cipolle bianche - 2 melanzane (circa 600 g) - un cucchiaino di yogurt greco - 1 limone - uno spicchio di aglio - 10 foglie di menta - 2 cucchiaini di semi di sesamo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Riducete una melanzana in 4 fette, bagnatele con il succo di limone e grigliatele 2 minuti per parte. Sbucciate la melanzana rimasta e cuocetela in forno a 200° per 20 minuti coperta con un foglio di alluminio. Lasciatela intiepidire, strizzatela leggermente e frullatela con l'aglio, la menta, lo yogurt, sale e pepe.
- **2** Private le cipolle della calottina, sbucciatele e cuocetele a vapore per 15 minuti. Svuotatele un poco, tritate la polpa prelevata e cuocetela per 10 minuti in un tegame coperto con 3 cucchiaini di olio, i semi di sesamo, sale e pepe. Farcite le cipolle svuotate con la crema preparata e coprite con la polpa di cipolla al sesamo.
- **3** Foderate una placca con carta da forno, ungetela con un po' d'olio e adagiatevi le cipolle ripiene. Irrorate con un filo d'olio, coprite con un foglio d'alluminio e cuocete in forno caldo a 220° per 10 minuti. Togliete l'alluminio, mettete sulla teglia anche le calottine delle cipolle, ungetele un poco e proseguite la cottura per 10 minuti. Servite tiepido.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 1 ora e 5 minuti ● 190 cal/porzione



Piatto Bitossi home, ciotolina La porcellana bianca. Nella pagina a fianco: piatto Blueside. Indirizzi a pagina 6

ZUCCHINE AI PORRI E SPECK

PER 4 PERSONE

4 grosse zucchine tonde - 60 g di speck - 1 porro - 2 uova - 1 cucchiaio di panna fresca - 50 g di grana grattugiato - 1 cucchiaino di farina - 30 g di burro + quello per la teglia - sale - pepe

- **1** Lavate le zucchine e scottatele per 8 minuti in acqua bollente salata. Scolatele e immergetele per qualche minuto in acqua e ghiaccio. Privatene della calotta e, con uno scavino, svuotatele un poco.
- **2** Riducete il porro a listarelle, rosolatelo in un tegame con il burro, unite lo speck a tagliato a pezzetti, regolate di sale, pepate e proseguite la cottura a fiamma bassa per 2-3 minuti. Lasciate raffreddare.
- **3** Sbattete le uova con la farina, quindi unite la panna, 2 cucchiai di grana e i porri allo speck. Suddividete il composto nelle zucchine, cospargetele con il grana rimasto e sistematele in una teglia imburrata con accanto le loro calottine. Cuocete in forno caldo a 220° per 15-20 minuti, coprite con un foglio di alluminio e proseguite la cottura a 180° per 15 minuti. Servite caldo o tiepido.

FACILE

● Preparazione 25 minuti ● Cottura 45 minuti ● 220 cal/porzione



La quiche nascosta

I porri e lo speck che insaporiscono il ripieno sono mescolati con uova, grana e farina, gli ingredienti base di una quiche. Per accogliere l'originale farcitura, come in una cocotte, sono perfette le zucchine tonde.



Piatto Fade. Nella pagina a fianco: piatto La porcellana bianca, bicchiere Fade. Indirizzi a pagina 6

Fragranti frittini

Un ripieno saporitissimo, un tuffo nella pastella (ghiacciata) e la cottura nell'olio (bollente) sono i segreti di questi irresistibili "saltimbocca" al profumo di maggiorana.



FIORI DI ZUCCA ALLE ACCIUGHE, POMODORI SECCHI E SCAMORZA

PER 4 PERSONE

24 fiori di zucca - 50 g di filetti di acciuga sott'olio - 60 g di pomodorini secchi sott'olio - 50 g di scamorza - 100 g di farina - 20 g di farina di riso - 1 tuorlo - 2,2 dl di acqua gassata - 4 rametti di maggiorana - olio per friggere - fleur de sel (o sale grosso leggermente pestato) - sale

- **1** Sgocciolate i pomodorini e le acciughe, tritateli grossolanamente e mescolateli con la scamorza grattugiata e le foglioline della maggiorana. Private i fiori di zucca di una parte del gambo, apriteli delicatamente ed eliminate il pistillo. Farciteli con un po' del composto preparato e richiudeteli avvicinando tra loro i petali.
- **2** Riempite parzialmente una grossa ciotola con acqua e ghiaccio, adagiatevi una ciotola più piccola e in quest'ultima sbattete leggermente il tuorlo con l'acqua gassata ben fredda e un pizzico di sale. Poi, sempre mescolando, aggiungete a pioggia le due farine miscelate tra loro: utilizzate una frusta, non il frullatore, e non lavorate troppo la pastella, che come caratteristica deve avere piccolissimi grumi.
- **3** Immergete, pochi alla volta, i fiori di zucca nella pastella, quindi friggeteli a più riprese in abbondante olio bollente. Scolateli, fateli asciugare su carta da cucina e cospargeteli con un po' di fleur del sel. Servite caldo.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 15 minuti ● 275 cal/porzione

POMODORI CON RISO BASMATI E GUAZZETTO DI VONGOLE

PER 4 PERSONE

4 grossi pomodori ramati - 300 g
di pomodorini pizzutelli - 100 g
di riso Basmati - 800 g di
vongole veraci - 1 dl di vino
bianco secco - 1 mazzetto di
prezzemolo - 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva - sale
- 1 peperoncino piccante

● **1** Mettete le vongole in acqua salata per un'ora. Sciacquatele, versatele in un tegame con il vino e cuocete coperto a fuoco vivo finché i gusci si saranno aperti. Prelevate le vongole e sgusciatele i 2 terzi. Filtrate il liquido di cottura, mettetelo in una casseruola con 6 cucchiaini di olio e l'aglio sbucciato e fatelo ridurre della metà a fiamma alta.

● **2** Lavate tutti i pomodori, private quelli ramati della calotta e dei semi, salateli internamente e disponeteli capovolti su una gratella. Tagliate a metà i pizzutelli e versateli con il peperoncino nel liquido delle vongole. Regolate di sale e cuocete a fuoco vivo per 5 minuti. Aggiungete il prezzemolo lavato e tritato, le vongole sgusciate e spegnete.

● **3** Lessate il riso poi mescolatelo con 6 cucchiainate di guazzetto di vongole e distribuitelo nei pomodori ramati. Scaldateli a vapore per 3-4 minuti e serviteli con il restante guazzetto caldo a cui avrete aggiunto le vongole intere.

MEDIA

● Preparazione 30 minuti + riposo ●
Cottura 40 minuti ● 260 cal/porzione

Sapore di mare

I pomodori ramati (i più adatti da farcire) sono adagiati nello stesso guazzetto di molluschi che arricchisce il riso del ripieno, in una continuità di sapori equilibrata ed elegante.





Barchette ortolane
 Leggermente scavate e riempite con verdure in padella e provola, queste golose melanzane al forno sono semplicissime da preparare e di grande resa. Sceglietele lunghe e non troppo grandi.

MELANZANE CON FRIGGITELLI, POMODORI E PROVOLA AFFUMICATA

PER 4 PERSONE

4 melanzane lunghe - 350 g di friggirelli (peperoncini verdi dolci)
 - 350 g di pomodorini ciliegia - 1 limone - 80 g di provola affumicata
 - 3 spicchi di aglio - 1 ciuffo di finocchietto selvatico - 1 cucchiaio di semi di finocchio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Lavate le melanzane, tagliatele a metà nel senso della lunghezza e, con uno scavino, estraete parte della polpa. Mettete via le melanzane e la polpa in acqua acidulata con il succo del limone per evitare che anneriscano. Poi sgocciolatele, asciugatele con carta da cucina e riducete la polpa a dadini. Lavate i pomodori e i friggirelli, puliteli e tagliate anch'essi a tocchetti.
- **2** Fate dorare gli spicchi d'aglio leggermente schiacciati (con la buccia) in 4 cucchiai di olio, unite la dadolata di verdure e lasciatela rosolare a fiamma viva per 2 minuti. Quindi salate, pepate, aggiungete i semi di finocchio e proseguite la cottura a fiamma moderata per 7-8 minuti. Unite il finocchietto tagliuzzato e spegnete il fuoco.
- **3** Farcite le melanzane con il mix di verdure, irroratele con un filo di olio e disponetele in una pirofila leggermente oliata. Coprite con un foglio di alluminio e cuocete in forno caldo a 180° per 30 minuti. Poi eliminate l'alluminio, cospargete le melanzane con la provola grattugiata e proseguite la cottura a 250° per circa 5 minuti. Servite caldo o tiepido.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 45 minuti ● 190 cal/porzione



QUESTA È UNA ORATA.



Nella natura c'è tutto quello di cui il tuo bambino ha bisogno per crescere sano e gioioso: **i sapori e i profumi autentici**, gli elementi nutrizionali. Il nostro compito è **preservare al meglio i doni che la natura ci fa**. I nuovi omogeneizzati **Plasmon Saponi di Natura™** sono preparati con una lavorazione più breve e delicata e, grazie alla **rivoluzionaria vaschetta salvasapori**, che non ha bisogno di conservanti*, portano intatti a tuo figlio i gusti autentici. Per farlo crescere **più vicino alla Natura**.

Nuova
vaschetta
salvasapori

preserva al meglio i sapori
e i profumi dell'alimento

permette una lavorazione
più breve e delicata degli ingredienti

*senza conservanti e coloranti come per legge

Plasmon

Saponi di Natura™

Più vicino alla natura.

www.plasmonsaponidinatura.it  Fan Page Mamme e Plasmon

La semplice arte di scolare

**BELLI DA VEDERE
E FACILI DA USARE,
SCOLAPASTA E
CENTRIFUGHE
CONIUGANO
ELEGANZA E
PRATICITÀ. GRAZIE
A UN DESIGN
INNOVATIVO CHE
SI ISPIRA ALLA
TRADIZIONE E
A VOLTE LA SUPERA**

a cura di Alessandro Gnocchi,
servizio di Patrizia Cantoni, testo
di Francesca Romana Mezzadri,
foto di Marco Azzoni/MDA

Scolare spaghetti, penne, fusilli... Un gesto così familiare per noi Italiani, da indurci a chiamare scolapasta il tradizionale colino. Nato in epoca antica per setacciare i liquidi, questo attrezzo si è evoluto nel corso dei secoli e oggi, grazie al design e ai nuovi materiali, viene realizzato in una vasta serie di varianti. Accanto a quelli classici, dalla tradizionale forma panciuta, in metallo o plastica, vi sono quelli telescopici, in silicone, che si appiattiscono per occupare meno spazio; sempre per ingombrare poco ci sono anche quelli pieghevoli. In commercio se ne trovano di forma quadrata con manico ergonomico e angoli arrotondati a destra e sinistra per facilitare l'uso da parte dei mancini. Una

> segue a pag. 70



- 1 Scolapasta in acciaio inox del diametro di 22 cm disegnato da Claudio Bellini (Linea Bohème, Barazzoni; 104 €).
- 2 Attrezzo realizzato in acciaio lucido 18/10; diametro 21,5 cm (Mami, Alessi; 110 €).
- 3 Di forma quadrata con lati di 20 cm, questo scolapasta è prodotto in resina bianca (Eva Solo; 19,95 €).
- 4 Pratico ed economico, in acciaio inox, del diametro di 19 cm (Ipac; 13 €).
- 5 Scolapasta ripiegabile in silicone; disponibile in tre diametri: 15, 19 e 24 cm (Fusion, Tescoma; 14,90 €). Indirizzi a pagina 6

● **1** Centrifuga del diametro di 27 cm; dotata di pomello a pompa per azionare il cestello girevole (Oxo; 75 €). ● **2** Il cestello e il coperchio di questa centrifuga sono completati da una ciotola da 3,5 litri acquistabile anche separatamente come insalatiera (Rig Tig, Stelton; 29,99 € per la centrifuga completa, 7 per la ciotola €). ● **3** Centrifuga realizzata in propilene con cestello del diametro di 21 cm (Mastrad; 25 €). ● **4** Centrifuga di 24 cm, con ciotola trasparente e coperchio disponibile in diversi colori (Gefu; 20,74 €). ● **5** Dotata di dispositivo a leva per l'azionamento del cestello, questo attrezzo ha un diametro di 26 cm (Smart Touch, Zyliss; 37,90 €). Indirizzi a pagina 6



> segue da pag. 69

soluzione molto pratica è rappresentata dai coperchi forati, che permettono di scolare i cibi semplicemente capovolgendo la pentola.

Lavare e sgocciolare

L'evoluzione dello scolapasta ha portato al cestello delle centrifughe per lavare e sgocciolare l'insalata: se un tempo le verdure a foglia si mettevano in un canovaccio che veniva agitato con gesti decisi nell'aria, ora si usano questi nuovi attrezzi. È sufficiente inserire il cestello nella base (che in alcuni modelli serve anche da insalatiera) e, chiuso il coperchio, agire sul pomello, la manovella o la leva che aziona un ingranaggio, imprimendo una rotazione rapidissima: sarà la forza centrifuga a far "scappare" via l'acqua, restituendo foglie asciutte, pronte da condire.

Innovazione,
design e fantasia:
ingredienti unici
per le tue ricette
migliori.

PenNovo
L'arte di decorare con semplicità
The art of decorating with simplicity



PenNovo è una penna decoratrice in morbido silicone dotata di 6 diversi beccucci che ti permettono di farcire, decorare, contornare e scrivere personalizzando con dediche ogni ricetta...

PEDRINI®

Dal 1942, uno stile inconfondibile.



PEDRINI PPL SpA
info@pedrini.com
www.pedrini.com

Numero Verde
800-331330



pedrinippl@amazon.it



fb.com/pedrini.casalinghi



pinterest.com/pedrinippl



Utensili e accessori di qualità professionale per preparare, guarnire, servire...



Stampi in silicone e acciaio, per cuocere, congelare, per cioccolatini...

A woman in a long, flowing red dress stands in a lush green landscape, painting a still life of fruit on an easel. She holds a palette in her left hand. The background features rolling hills, a large tree on the right, and a cloudy sky. In the bottom left corner, there is a pile of fruit.

RONER

Artisti del Gusto

www.roner.com

quattroquattrozero.it

*Distillati Roner:
Dalla tavolozza della Natura
Capolavori di Gusto.*

Una pizza magistrale

DAL CENTRO STORICO DELL'AQUILA
ALLA NOSTRA CUCINA, MARZIA
BUZZANCA PRESENTA IL MITO
GASTRONOMICO. A MODO SUO

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi



Pizza all'aquilana

Il suo percorso l'ha tracciato il papà cuoco e maggiordomo: Marzia ne eredita la passione per la cucina a cui si dedica fin da giovanissima. Approdata dopo mille vicissitudini all'Aquila, apre l'enoteca Vinalia e Percorsi di Gusto che presto diventano il punto di riferimento della ristorazione in città. E quando il terremoto distrugge il centro storico coinvolgendo anche il suo locale, Marzia si batte per la riapertura della zona. Invita colleghi famosi come Oldani e Iaccarino a cucinare da lei. Riapre e si rinnova. Propone un'indovinata selezione di piatti, ma punta su una pizza di prodigiosa ma complessa fattura come le ha insegnato il pizzaiolo rivoluzionario de I Tigli di San Bonifacio (Vr), Simone Padoan.



DAI FUOCHI ALLA CANTINA E RITORNO

Nata a Tripoli ma di origini siciliane, nel 1999 Marzia Buzzanca trasforma l'enoteca Vinalia dell'Aquila in ristorante. Prima è ai fornelli e poi, da sommelier professionista, organizza una cantina di ben 1800 etichette: un'impresa che la promuove tra le 10 Eccellenze Sommelier d'Italia 2009 per la rivista Class. Un anno e mezzo prima del terremoto inaugura Percorsi di Gusto, appendice pizzaiola di Vinalia. Dopo le scosse riparte con un locale rinnovato e nuove proposte, che le valgono il premio speciale del Gambero Rosso Stella Foodies 2012 e la Ruota d'oro Centro Italia del Touring Club Italiano (www.percorsidigusto.com).

PIZZA ALL'AQUILANA

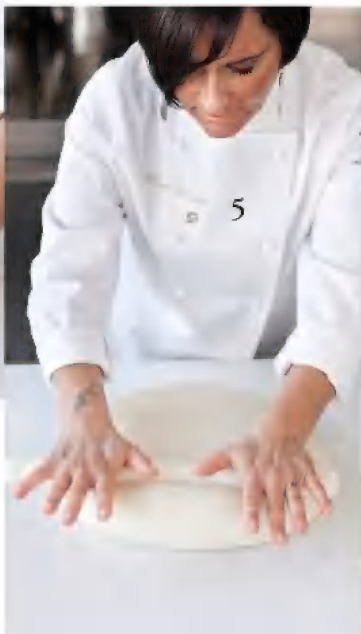
INGREDIENTI PER 8-10 PIZZE

per l'impasto: 1,250 kg di farina semintegrale - 1,250 kg di farina bianca - 6 g di lievito di birra - 100 g di olio extravergine d'oliva - olio per ungere le teglie - 65 g di sale di Maldon
per la lavorazione dei lieviti: 900 g di farina bianca - 450 g di lievito madre (in vendita già pronto online e in alcune panetterie)

per rinfrescare il panetto: 200 g di lievito naturale (da yogurt o da mosto) - 200 g di farina bianca

per la lavorazione dell'impasto: 250 g di farina integrale

per farcire ogni pizza: 400 g di ricotta di pecora - 1 burrata - 1 bustina di zafferano - zafferano in pistilli - 8-10 fettine di lardo



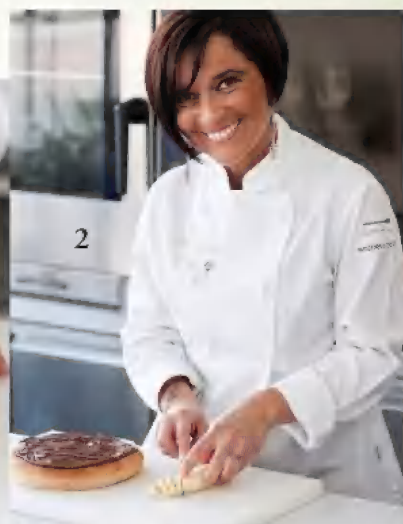
- **1** Il pomeriggio del giorno prima preparate l'impasto: lavorate a mano o utilizzando l'impastatrice le farine con 1150 g di acqua a 4°, l'olio, il sale e il lievito. Fatelo riposare coperto con velina e coperchio a 14° fino alle 13,30 del giorno dopo. A mezzanotte procedete alla lavorazione dei lieviti impastando la farina con il lievito madre e 400 g di acqua a 29°, dividete in 3 parti, prendete una (conservate le altre a 4° per altre lavorazioni), formate un panetto e mantenetelo in un telo di cotone a 14° fino al mattino.
- **2** Alle 10,30 del mattino rinfrescate il panetto dei lieviti unendovi 100 g di acqua, il lievito e la farina indicati sopra; lavorate per 10 minuti, poi praticate un taglio a croce, trasferite in un contenitore tubolare o in una terrina capiente, coprite con la carta fata e fate riposare per 3 ore a temperatura ambiente finché il panetto è ben lievitato.
- **3** Alle 13,30 riprendete l'impasto preparato il giorno prima e lavoratelo nell'impastatrice per 6 minuti con il panetto rinfrescato e lievitato, i 250 g di farina integrale indicati sopra e 90 g di acqua.
- **4** Riprendete l'impasto, lasciatelo riposare per 10 minuti, lavoratelo energicamente con le mani e formate una pagnotta.
- **5** Appiattitela e spianatela a uno spessore di 6-7 cm.
- **6** Dividetela in porzioni da 270 g e formate 8-10 palline. Lasciatele riposare per 3 ore nelle cassette con coperchio per la pasta da pizza.
- **7** Alle 17,30 spianate le palline con le mani in dischi di 28 cm di diametro e fateli riposare a 20° fino alle 20.
- **8** Alle 20 trasferiteli nelle teglie oliate e informateli a 300° per 6 minuti.
- **9** Per le quenelle mescolate lo zafferano in polvere alla ricotta.
- **10** Confezionate tante quenelle di ricotta allo zafferano con l'aiuto di due cucchiaini. A cottura ultimata tagliate la base della pizza a tranci e farciteli con un po' di burrata, una quenelle di ricotta e una fettina di lardo. Decorate con i pistilli di zafferano e servite per una degustazione. Potete sostituire la burrata con la mozzarella: in questo caso tagliatela a dadini e distribuitela sulla pizza prima di infornarla.



FOCACCIA AL CIOCCOLATO

Preparate le basi delle focacce seguendo la ricetta accanto fino al punto 8 e formando 8-10 palline di impasto da 290 g.

- **1** Fate raffreddare le focacce e stendetevi uno strato di crema di nocciole al cioccolato.
- **2** Preparate la frutta per la decorazione: per ogni focaccia una banana tagliata a fettine oblique, 80 g di frutti di bosco, 5-6 foglie di menta, 25 g di nocciole sgusciate e tritate grossolanamente.
- **3** Decorate le focacce con la frutta preparata, la menta e ghirigori di crema al cioccolato. Servitele intere o, se le presentate per una degustazione, tagliate a spicchi.



Per preparare la pizza di queste pagine Marzia Buzzanca ha usato gli ingredienti in grandi quantità, proprio come fa nel suo locale. Questo le consente di avere panetti dei lieviti a disposizione per le pizze dei giorni seguenti e di ottenere una lievitazione perfetta.

PASSIONI

A lato, uno scorcio di Carloforte
vista dal mare. Più a destra,
la preparazione delle "isole",
le reti nelle quali i tonni
vengono intrappolati durante
il loro passaggio annuale
nelle acque carlofortine.



Carloforte, l'isola del tonno

DALLA PESCA ALLA RAFFINATA ARTE CULINARIA, IL FASCINO DI UN
LUOGO CHE VIVE DI QUESTO PESCE. DI CUI NON SI BUTTA NIENTE

a cura di Alessandro Gnocchi, servizio fotografico di Michele Mulas e Beatrice Spagoni, ricette Beatrice Spagoni,
Andrea Rosso e Luigi Pomata. Si ringraziano Lorenzo Brun di "Carloforte solutions", Catterno Cesare Bettini del
"Consorzio Turistico L'Altra Sardegna", B&B Il Ghiro, "Carloforte tonnare", Salvatore Luxoro di Marinatour



LA "CAPPUNADDA"

PER 6 PERSONE

6 gallette - 6 pomodori freschi -
1 cetriolo piccolo - qualche
pezzetto di tonnina (parte dorsale
di tonno conservata sotto sale) -
cuore di tonno essiccato -
1 dozzina di fettine di musciame
(filetto di tonno salato ed essiccato)
- 1 manciata di scagliette di
buzzonaglia (parte scura del tonno
conservata sott'olio) - 1 cucchiaino
di capperi dissalati - 1 rametto di
basilico - olio extravergine d'oliva -
aceto di vino - sale - pepe

- **1** Mettete in ammollo le gallette e sgocciolatele subito appena diventano morbide; spezzettatele e mettetele in una grande insalatiera. Unite i pomodori tagliati a spicchi, il cetriolo a fette, i pezzetti di tonnina e di cuore di tonno, le fettine di musciame, 1 manciata di scagliette di buzzonaglia e condite il tutto con olio, aceto, pepe e sale.
- **2** Mescolate la preparazione molto delicatamente, aggiungete le foglie di basilico fresche e i capperi e servite.

FACILISSIMA

- Preparazione 15 minuti
- Cottura nessuna ● 390 cal/porzione



"U BELU", TRIPPA DI TONNO

PER 6 PERSONE

1 "belu" (stomaco di tonno essiccato) - 1,5 kg di patate - 1 kg di cipolle - 500 g di pomodori freschi - una manciata di prezzemolo - 2 foglie di alloro - 2,5 dl di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Mettete a bagno lo stomaco di tonno essiccato per una notte intera per ammorbidirlo e dissalarlo. Quindi, lavatelo bene e cuocetelo in acqua bollente per più di 1 ora. In un tegame abbastanza grande, con i bordi alti, preparate un soffritto con 2 dl d'olio, le cipolle a pezzettoni, i pomodori tagliati a pezzetti, l'alloro e il prezzemolo.
- **2** Salate, pepate e lasciate amalgamare i sapori; unite le patate tagliate a spicchi, lo stomaco di tonno tagliato a striscioline e il vino bianco. Fate cuocere per circa 1 ora, finché il sugo si sarà ridotto almeno della metà e servite.

FACILE

- Preparazione 15 minuti + ammollo
- Cottura 2 h e 20 minuti ● 750 cal/porzione

Andrea Rosso è il titolare dell'"Osteria della tonnara", ristorante a due passi dal mare che offre i piatti tipici della tradizione carlofortina, con un occhio speciale per il tonno.





TONNO ARROSTO ALLA CARLOFORTINA

PER 6 PERSONE

1,5 kg di codella di tonno
(muscolo della coda) -
4 spicchi d'aglio - 2 cucchiaini
di salsa di pomodoro -
1 bicchiere di vino bianco -
olio extravergine d'oliva -
olio per friggere - aceto bianco -
2 foglie di alloro secco - sale

- **1** Tagliate la codella di tonno a fette alte circa 1 cm e friggetela in abbondante olio. In un tegame a parte, rosolate gli spicchi d'aglio pelati e l'alloro con olio extravergine d'oliva, aggiungetevi il tonno fritto e quindi sfumate con il vino bianco.
- **2** Salate, aggiungete la salsa di pomodoro, l'alloro e sfumate con una spruzzata di aceto bianco.
- **3** Lasciate ridurre il fondo e cuocete fino a quando il pesce risulta tenero.

FACILE

● Preparazione 10 minuti ●
Cottura 50 minuti ● 440 cal/porzione

Un rito che si ripete da 500 anni

Sulla punta estrema dell'isola di San Pietro, in Sardegna, si trova Carloforte con la sua tonnara. È lì che il tonno rosso passa "di corsa", tra aprile e giugno. Arriva dall'Atlantico per deporre le uova nel Mediterraneo e, inesorabilmente, percorre tutti gli anni, da sempre, lo stesso percorso. Facile quindi, e inevitabile, porre sul suo cammino delle trappole per bloccarlo: le tonnare, appunto. Sono delle camere di reti, chiamate "isole", in cui i tonni si infilano senza riuscire più ad uscire. Restano lì, intrappolati, finché il rais, il comandante dei tonnarotti che si occupano della pesca, decide insieme all'armatore che è il momento per la mattanza. A Carloforte, è un rito che si ripete da 500 anni, cadenzando l'attività e la vita dell'isola. Anche se ora le quote di pesca stabilite dalla Unione Europea per salvaguardare la presenza di tonno rosso nel Mediterraneo limitano il numero degli esemplari pescati, qui si continua a vivere di questo pesce tutto l'anno. Le interiora (lattume, uova, cuore, trippa e esofago) sono lavorati direttamente dai tonnarotti secondo ricette custodite gelosamente.

> segue a pag. 81





FILETTO DI TONNO CON CIPOLLA BRASATA E SALSA AL CANNONAU

PER 4 PERSONE

filetto di tonno 800 g - 300 g di cipolle rosse - 7,5 dl di Cannonau 750 - olio extravergine d'oliva - 2 dl di aceto rosso - 7,5 dl di Vermentino - 4 cucchiaini di miele di cardo - 1 rametto di timo - 100 g di zucchero - 1 fiore di anice stellato - 1 spicchio d'aglio - sale - pepe

- **1** Mettete il filetto in acqua e ghiaccio per 15 minuti, asciugatelo e avvolgetelo in carta da forno per 30 minuti; eliminate la carta e asciugatelo ancora. Tagliatelo in 4 filetti, salate e pepate.
- **2** In una pentola, versate il Cannonau, unite il timo e fatelo ridurre di 3/4. Aggiungete 2 cucchiaini di miele e salate.
- **3** Mondate le cipolle e tagliatele in 8 spicchi; fatele dorare in un tegame, in poco olio, con l'aglio, l'anice stellato e lo zucchero; sfumate con il Vermentino e l'aceto, coprite e cuocete per 7 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate finire la cottura; poi togliete le cipolle. Fate raffreddare la salsa al Cannonau aggiungendo il miele rimasto.
- **4** In una padella molto calda, fate dorare il tonno su tutti i lati, toglietelo dalla padella e tenetelo al caldo. Sistemate le cipolle al centro del piatto, mettetevi il tonno, e irrorate con la salsa.

MEDIA

● Preparazione 20 minuti + riposo ●
Cottura 50 minuti ● 580 cal/porzione

Lo chef Luigi Pomata, che si divide tra il ristorante "Da Nicolo", a Carloforte, e quello che porta il suo nome a Cagliari. I suoi piatti esaltano la generosità del tonno mescolando tradizione e innovazione.





LINGUINE CON TONNO, CAPPERI, OLIVE E PECORINO AL LIMONE

PER 4 PERSONE

380 g di linguine - 60 g di olive nere - 60 g di olive verdi - 30 g di capperi - 50 g di pecorino di media stagionatura - 250 g di tonno sott'olio sgocciolato - 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva - la scorza di 1 limone non trattato - sale

- **1** Tritate grossolanamente i capperi, le olive e il tonno; mescolate il tutto in un terrina aggiungendo l'olio.
- **2** Portate a ebollizione abbondante acqua leggermente salata e cuocetevi le linguine per 8 minuti, quindi scolatele e unitele agli altri ingredienti nella terrina.
- **3** Disponete la pasta condita nei piatti, spolverizzate con il pecorino e la scorza del limone grattugiati e servite.

FACILISSIMA

● Preparazione 15 minuti ●
Cottura 8 minuti ● 660 cal/porzione

> segue da pag. 79

Prelibatezze per tutto l'anno

Si pesca solo in primavera, particolarmente in maggio, ma il tonno è presente sulle tavole carlofortine anche d'inverno: lessato appena pescato e messo sott'olio, oppure seccato o conservato dopo essere stato arrostito con vino (bianco o rosso Carignano, tipico di Carloforte), aceto, alloro e accompagnato con i piselli.

Freschissimo, appena pescato ma abbattuto di temperatura in freezer per almeno 24 ore, si gusta crudo in una tartare, battuto a coltello, con erba cipollina fresca, sale, pepe, olio su un letto di patate; oppure appena scottato su una piastra rovente con le erbe aromatiche. Perfetti, in questi casi tagli come il "tarantello" o la "ventresca".

Con la "bozzonaglia" sott'olio invece, la parte più scura che si trova vicino all'osso, si prepara la "fagiolata"; fagioloni corona (oppure canellini), cipolla e bozzonaglia in insalata: piatto gustoso e potente.

> segue a pag. 83





VENTRESCA IN CROSTA DI PANE AROMATICO CON ZUCCHINE

PER 4 PERSONE

800 g di ventresca (parte addominale del tonno) - 200 g di pangrattato - 4 zucchine - 1 mazzetto di erbe aromatiche (maggiorana, timo, basilico, prezzemolo e origano) - 1 mazzetto di erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Tritate finemente le erbe, fatele asciugare in una teglia e unitele al pangrattato. Passate tutta la superficie della ventresca nel pane aromatico; salatela, pepatela e poi tagliatela in 4 pezzi.
- **2** Mondate le zucchine, tagliatele a fette sottili, conditele con olio e sale, quindi infornatele per circa 20 minuti a 160° (non devono diventare croccanti ma restare belle umide).
- **3** Cuocete il tonno in padella per 2 minuti sui 2 lati impanati. Servitelo con le zucchine sfornate, condite con un filo d'olio e qualche filo di erba cipollina.

FACILE

- Preparazione 20 minuti ●
- Cottura 25 minuti ● 300 cal/porzione

> segue da pag. 81

Il “musciame”, il filetto secco, si gusta affettato sottilmente con pomodoro fresco, basilico e un filo d'olio, oppure, nella “capunadda”, magari anche con del cuore di tonno essiccato, per insaporire gallette, pomodoro e la “facussa”, un piccolo cetriolo carlofortino. Nella pasta, il tonno sott'olio si mescola con il pesto alla genovese per un “pasticcio” molto saporito che lega la doppia tradizione ligure e sarda dell'isola.

Un appuntamento da non perdere

Chi ama assaporare questo pesce fresco, non può mancare a Carloforte nel periodo della pesca, quando si svolge la rassegna gastronomica “Girotonno” (quest'anno dal 30 maggio al 2 giugno, www.girotonno.it). Chef internazionali si cimentano in sperimentazioni culinarie e nella “Tuna competition”, gara gastronomica in cui possono intervenire i visitatori con un loro giudizio. Una “quattro giorni” densa di appuntamenti per immergersi nella tradizione, nella cultura e nella cucina di questo straordinaria isola del nostro Mediterraneo.





Nella cucina del residente

TECNOLOGIE INNOVATIVE, CIBI
ECCELLENTI E UN TEAM
APPASSIONATO: SALE&PEPE,
IN QUIRINALE, HA SCOPERTO
DOVE E COME SI PREPARANO
I PIATTI PER NAPOLITANO

di Miriam Ferrari, foto di Stefania Sainaghi



Entriamo dalla Porta Giardini del Quirinale e scendiamo la lunga scala che porta alla "Cucina Grande" del palazzo. Ad accoglierci la brigata al completo: un team affiatatissimo di cuochi capitanato dall'executive chef Fabrizio Boca: è qui che si preparano tutti i giorni i pranzi e le cene del Presidente. Lui, Napolitano, ha chiesto solo il rispetto di alcune semplici regole: niente sprechi, ingredienti genuini, cotture soft. Naturalmente senza rinunciare ai buoni sapori, soprattutto quelli della sua terra: tra le ricette preferite, infatti, non mancano alcune specialità partenopee, come la scarola farcita e gli spaghetti al pomodoro. La preparazione dei piatti destinati al Presidente è un rito che si ripete due volte al giorno: i cuochi mettono in campo tutta la loro esperienza perché le cotture siano perfette e la presentazione di ogni portata ineccepibile, con particolare attenzione agli ultimi tocchi: per un primo come gli gnocchi con fonduta di parmigiano, altro piatto

> segue a pag. 87



UNA VITA SUL COLLE

Qui accanto Fabrizio Boca, executive chef del Quirinale dove è approdato 21 anni fa, dopo numerose esperienze in Italia e all'estero e importanti stage nei ristoranti di chef famosi come Carlo Cracco e Sergio Mei. È membro dell' Associazione Chefs del Chefs, di cui fanno parte cuochi presidenziali e reali. Sopra, immagini flash della vita di brigata: un collage di foto, un prezioso vassoio commemorativo e lo schermo dove scorrono le immagini dei piatti più belli, frutto di un sapiente lavoro di squadra. Nella pagina accanto, il cortile del Quirinale e il servizio per la tavola delle grandi occasioni.

Frivolezze d'estate

mousse, bavaresi e altre dolcezze



In coppa, a fette o ancora su stecco: ecco i dessert più trendy dell'estate da gustare sotto il solleone. Con tanta meravigliosa frutta di stagione e morbide creme golose. Come il semifreddo ai mirtilli e cioccolato bianco, la bavarese "Bellini" alle pesche oppure i bicchieri cioccomenta alla pera. Dolci fantasie da preparare in anticipo e far riposare in frigorifero per qualche ora: la soluzione perfetta in caso di ospiti.

Da gustare freddi in coppa e al cucchiaino



Sale&Pepe collection

MONDADORI

i libri di **sale & pepe** in edicola dal 20 giugno

PRENOTALO SUBITO SOLO € 4,90 IN PIÙ



A sinistra, i macaron, specialità del cuoco pasticciere, pronti per la farcitura. Qui accanto le scarole nella prima fase di cottura, sotto i polpi stufati nella brunoise di verdure. Al centro, l'elegante presentazione degli gnocchi di zucca. Nella foto in basso, Fabrizio Boca dà gli ultimi tocchi al piatto prima di servirlo.



Scarola farcita, pag. 88



Gnocchi di zucca con fonduta di parmigiano, pag. 88



Polipo affogato, pag. 88

> segue da pag. 84

gradito a Napolitano, basta un rapido salto in padella ed eccoli in tavola fumanti e cremosi. Tutto procede secondo un'impeccabile organizzazione e inizia la domenica, quando lo chef stila il menu settimanale, che di norma non richiede variazioni, caso mai, se un piatto gli è particolarmente gradito, il Presidente suggerisce "se volete lo posso mangiare anche due volte alla settimana". Una routine consolidata che però non impedisce a Fabrizio di sperimentare ricette innovative da proporre nei ricevimenti, per le quali il Capo dello Stato manifesta sempre il suo apprezzamento. Grande successo, per esempio, hanno riscosso i ravioli di cernia serviti in occasione del pranzo del 150° dell'Unità d'Italia: farciti con cernia e ricciola cotte a bassa temperatura, conditi con sugo di cernia e impreziositi dal filetto dello stesso pesce marinato, sono il risultato di un sapiente gioco di sapori e di una tecnica consolidata. Ma anche di una particolare attenzione alla qualità degli ingredienti, scelti dallo chef tra le eccellenze nazionali. Per una cucina degna di un Presidente.



GNOCCHI DI ZUCCA CON FONDUTA DI PARMIGIANO

PER 6 PERSONE

per gli gnocchi: 750 g di zucca piccola di Mantova - 250 g di patate rosse - 250 g di farina - noce moscata
per la fonduta di parmigiano: 250 g di parmigiano 18 mesi grattugiato - 250 g di parmigiano 30 mesi grattugiato - 0,5 litri di acqua tiepida a 45° - 50 g di olio extravergine d'oliva

- **1** Cuocete la zucca al forno avvolta nell'alluminio, passatela e mettete il passato sotto un peso per 1 giorno.
- **2** Lessate le patate, sbucciatele e passatele allo schiacciap patate; raccogliete il passato sulla spianatoia, fate la fontana, unite il passato di zucca, la farina, noce moscata, impastate fino a ottenere una pasta che non si attacca più alle mani; unite se necessario ancora poca farina.
- **3** Formate con l'impasto tanti rotolini, tagliateli a pezzetti e incavateli passandoli rapidamente sulla spianatoia.
- **4** Preparate la fonduta: grattugiate i due tipi di parmigiano e mescolateli insieme, quindi unite l'acqua a 45° e frullate con il minipimer unendo anche l'olio extravergine.
- **5** Lessate gli gnocchi e conditeli con la fonduta di parmigiano.

SCAROLA FARCITA

PER 6 PERSONE

3 grossi cespi di scarola - 80 g di capperi dissalati - 200 g di scamorza a filettini - 80 g di pinoli - 70 g di olive di Gaeta - 4 acciughe del mar Cantabrico - 80 g di parmigiano grattugiato - 3 cipollotti - olio extravergine d'oliva - sale di Cervia - pepe per il pane alle erbe: 150 g di mollica di pane in cassetta fresco - prezzemolo - basilico

- **1** Togliete le foglie più sciupate ai cespi di scarola, lavateli, sgocciolateli, asciugateli.
- **2** Affettate fini i cipollotti e fateli stufare a fuoco basso con poco olio extravergine di oliva e acqua, evitando che prendano colore. Preparate il pane alle erbe, mescolando la mollica di pane

con prezzemolo e basilico tritati.

● **3** Distribuite tra le foglie interne i capperi, la scamorza, il pane alle erbe, i pinoli, le olive snocciolate, le acciughe e il parmigiano, sale e pepe.

● **3** Chiudete ogni cespo avvicinando bene le foglie, legateli ben stretti con spago da cucina, metteteli in una casseruola con un filo di olio e acqua e ponete su fuoco basso. Dopo 10 minuti aggiungete i cipollotti precedentemente stufati.

● **4** Coprite e proseguite la cottura a fuoco basso per circa un'ora. Scolatele e lasciatele intiepidire prima di tagliarle a spicchi e servirle. Quando si devono servire le lattughe in occasione di un buffet si farciscono con gli ingredienti indicati le singole foglie, si arrotolano e si fanno stufare; dopo averle raffreddate si lasciano riposare avvolte ben strette in carta da forno, poi si servono tagliate a fette.

POLPO AFFOGATO

PER 6 PERSONE

800 g di polpi già puliti - 180 g di sedano - 50 g di cipollotto - 4 gambi di prezzemolo - 1 foglia di alloro - olio extravergine d'oliva

- **1** Preparate una brunoise tagliando a dadini minuti sedano e cipollotto, mettetela in un tegame con poco olio e acqua e fatela stufare dolcemente.
- **2** Unite i polpi, fateli insaporire nel soffritto per qualche minuto, aggiungete i gambi di prezzemolo e la foglia di alloro e continuate la cottura a fuoco dolce e recipiente coperto per 30-40 minuti.
- **3** I polpi si possono servire semplicemente così, conditi con il loro saporito sughetto, oppure si aggiungono a una zuppa di pesce.



Sopra, uno dei cuochi prepara gli gnocchi per il Presidente: dopo un tuffo nell'acqua bollente, li passerà nell'abbattitore; la cottura verrà ultimata al momento di servirli. In alto, i ravioli di cernia preparati per il 150° dell'Unità d'Italia. Qui sotto, Fabrizio Boca (al centro) con la sua brigata.



Aglione di Voghiera DOP



Tradizionalmente *gentile*

Dolce, fresco, profumato e soprattutto delicato!

Raffinato e mai pungente l'Aglio di Voghiera DOP rende speciale ogni piatto da gourmet. Il suo gusto dolce e delicato unito a una grande versatilità è ideale per una cucina creativa e ricercata. Sapore autentico della pianura ferrarese deve le sue caratteristiche organolettiche al suolo argilloso e limoso, che favorisce l'equilibrio perfetto tra qualità e aromaticità. La lavorazione fatta tradizionalmente a mano e la maestria artigianale dei suoi produttori ne fanno un prodotto unico e inimitabile, garantito dal

Consorzio dei Produttori Aglio di Voghiera.

Con il contributo di:



"Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale
"Europa investe nelle zone rurali"



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



www.agliodivoghiera.it



Aglione

C'È CHI LO AMA SENZA CONDIZIONI E CHI NON
VUOL SENTIRNE PARLARE. COMUNQUE, IL SUO
AROMA UNICO NE FA UN PROTAGONISTA DELLA
CUCINA MEDITERRANEA, CRUDO E IN COTTURA

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino,
ricette di Claudia Compagni, foto di Alkèmia, styling di Stefania Aledi



Piatto Rina Menardi,
barattolo Weck Jars,
tessuto Silva Milano.
Indirizzi a pagina 6



Melanzane affumicate con pomodorini

Non è tipo da mezze misure, si sa. Chi lo ama lo metterebbe quasi dappertutto per quel tocco aromatico deciso, riconoscibilissimo, che esalta i sapori, specialmente mediterranei. Chi lo odia, e non sono pochi i suoi detrattori, lo respinge senza pietà. Perché l'allicina, la sostanza chimica contenente zolfo, responsabile, oltre che delle tante proprietà antisettiche e curative dell'aglio, della sua acuta perentorietà, si avverte nell'alito e non è facile da digerire. Ma ci sono tanti modi di usarlo in cucina e di dosare la sua aggressività. Bianco, rosa, rosso secondo le varietà, non ci sono differenze sostanziali fra le tipologie. Fresco, dal sapore meno spiccato, si trova in

primavera e in estate, negli altri mesi invece è secco. Ed eccolo: sembra che la natura abbia provveduto a dosarlo, presentandolo in quegli spicchi o bulbilli a mezzaluna chiusi in una armatura fogliacea, la tunica, che stretti l'uno all'altro formano la caratteristica "testa" dell'aglio. I contadini, da tempo immemorabile, hanno legato fra loro le teste per farle seccare in collane decorative. Certo, crudo è una forza. Basta qualche fettina su una bruschetta oppure in un'insalata per accenderla senza scampo. Addirittura, basta passare uno spicchio sulle pareti di una terrina e poi condire la verdura per sentirne una gradevolissima puntina al palato.

> segue a pag. 93

MELANZANE AFFUMICATE CON POMODORINI

PER 4 PERSONE

2 melanzane tonde - 200 g di
pomodorini ciliegia - 3 spicchi
d'aglio - 1 rametto di menta -
1 cucchiaino di zucchero a velo -
olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Lavate le melanzane e asciugatele. Sbucciate 2 spicchi d'aglio, tagliateli a fettine, incidete la polpa delle melanzane con un coltellino in tanti punti quante sono le fettine di aglio e infilatele queste ultime in profondità nella polpa.
- **2** Trasferite le melanzane su una teglia rivestita con carta da forno e cuocetele a 200° per circa 35 minuti. Nel frattempo lavate i pomodorini, metteteli in una teglietta con lo spicchio d'aglio rimasto sbucciato e tagliato a lamelle sottili e spolverizzateli con lo zucchero a velo.
- **3** Cuocete i pomodorini in forno a 200° per circa 20 minuti e lasciateli raffreddare. Tagliate le melanzane

a metà nel senso della lunghezza, prelevate la polpa con un cucchiaino, tagliatela a dadini eliminando l'aglio e poi mettetela a scolare in un colino per 15 minuti circa.

- **4** In una terrina, condite la polpa di melanzana con 3-4 foglie di menta spezzettate, 4 cucchiaini d'olio, 1 pizzico di sale e suddividetela in 4 bicchieri. Disponetevi sopra i pomodorini con l'aglio di cottura 1 filo d'olio e servite, se vi piace, il pane.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 55 minuti ● 100 cal/porzione

PANE ALL'AGLIO

PER 4 PERSONE

2 francesini - 2 spicchi d'aglio
fresco - 4 rametti di timo -
1 mazzetto di prezzemolo -
40 g di burro - sale

- **1** Sbucciate gli spicchi d'aglio, mondate e lavate una manciata di

foglie di prezzemolo, asciugatele, poi tritatele finemente con le foglie di timo, l'aglio e 1 pizzico di sale.

- **2** Lavorate il burro fino a renderlo cremoso, poi mescolatelo bene con il trito preparato. Incidete i 2 francesini in fette parallele di circa 1 cm di spessore senza tagliarli sino alla base.
- **3** Spalmate ogni spazio tra due fette di pane con il burro aromatizzato e avvolgete i 2 francesini in fogli di carta da forno; fissate la carta con spago da cucina in modo che il burro non esca durante la cottura, poi passate tutto in forno per circa 20 minuti a 150°. Servite il pane con l'aperitivo o come accompagnamento di vellutate di verdura.

FACILISSIMA

● Preparazione 10 minuti ● Cottura 20 minuti ● 210 cal/porzione

POLLO CON PATATE

PER 4 PERSONE

1 pollo tagliato in 8 pezzi -
300 g di patatine novelle non
trattate - 4 teste d'aglio -
4 rametti di timo - 1 rametto di
rosmarino - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe in grani

- **1** Sciacquate i pezzi di pollo sotto l'acqua corrente e asciugateli con carta da cucina. Insaporiteli con 1 pizzico di sale e 1 macinata di pepe, poi trasferiteli in una teglia da forno.
- **2** Lavate le patatine, asciugatele, tagliatele a metà senza sbucciarle e conditele con 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva e 1 pizzico di sale. Trasferite anche queste nella teglia insieme al pollo e distribuitele in modo uniforme; irrorate con 3 cucchiaini d'olio, unite 2/3 delle foglioline timo e il rosmarino.
- **3** Aggiungete le teste d'aglio, trasferite tutto in forno a 200° e fate cuocere per 40 minuti, rigirando ogni tanto i pezzi di pollo e le patate. Levate la teglia dal forno ed eliminate timo e rosmarino. Prelevate le teste d'aglio, apritele, spremetene la polpa e raccoglietela in una ciotola. Cospargete il pollo con le foglioline di timo rimaste e servitelo con le patate e la purea d'aglio preparata.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 40 minuti ● 460 cal/porzione

Pane
all'aglio

Pollo con patate



> segue da pag. 91

Grande protagonista nel pesto ligure, dove è indispensabile (eliminarlo, per i puristi, è un peccato di lesa maestà), nell'aioli, salsa classica dell'Europa meridionale, nella bagna cauda insieme alle acciughe, negli spaghetti "aglio e oglio", piatto simbolo del nostro Sud. Il suo condimento è l'olio, le sue erbe preferite, prezzemolo e basilico. È quotidiano e superprezioso nei battuti e nei soffritti, dove non trova limiti: dalla salsa di pomodoro ai polpettoni, dalle verdure alle zuppe di pesce, dalle frittate alle carni in umido e agli arrostiti, magari steccati con aglio e rosmarino.

In cottura spegne in parte la sua aggressività. Usato a spicchi

interi e poi eliminato è il più comodo erogatore di sapore. Secondo l'intensità che si vuole ottenere, si può togliere la buccia che avvolge lo spicchio per dare più forza, lasciarla per avere un gusto più delicato oppure non levarla, ma schiacciare leggermente lo spicchio prima di metterlo in tegame per una gradazione intermedia. Per scongiurare aliti pesanti basta tagliare a metà ogni spicchio e eliminare il germoglietto verde centrale.

Conservatelo in ambiente fresco e asciutto, non in frigorifero. Consumatelo preferibilmente entro 2 mesi dall'acquisto. Per averlo sempre pronto, mettetelo sott'olio. Come scorta, si trova anche in polvere e in granuli.



PRIGIONIERO DELLA STITICHEZZA?



TAVOLETTE LE DODICI ERBE E RITROVI IL BENESSERE!

IN FARMACIA

DODICI ERBE è anche in confezione da 30 Tavolette, Tisana, Fruttini Masticabili



Linea integratori alimentari utili per favorire la naturale regolarità del transito intestinale.

www.medicalpharma.it - e-mail: medicalp@tin.it



For-Lip FORTE

INTEGRATORE A BASE DI
L-FENILALANINA, TAURINA,
CON ESTRATTI VEGETALI
DI OPUNTIA,
CASSIA NOMAME,
E CAMELIA SINESI..

AIUTA IL MANTENIMENTO
NELLA NORMA
DELL'ASSORBIMENTO DEGLI
ZUCCHERI E DEI GRASSI
FAVORISCE E AIUTA
L'ELIMINAZIONE DEI LIQUIDI IN
ECCESSO



FORMULA POTENZIATA

Utile come coadiuvante per per il controllo del peso..
..si consiglia di condurre uno stile di vita sano, e una
dieta equilibrata!!

48 COMPRESSE

MEDICAL PHARMA...da oltre trent'anni in farmacia!

Dite... *cheese*

CI SONO TANTI MODI PER PREPARARE IL CHEESECAKE, LA TORTA PIÙ SEDUCENTE DELLA PASTICCERIA A STELLE E STRISCE. TUTTI SOAVEMENTE CREMOSI E IRRESISTIBILI

a cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, stylist Marta Mariani

È uno degli emblemi della pasticceria made in USA, declinato in tantissime varianti. L'archetipo è il New York cheesecake (trovate la ricetta a pag. 98), molto diffuso nella Grande Mela ai primi del '900 e reso famoso da Arnold Reuben del ristorante Turf: con base di biscotti sbriciolati e uno strato cremoso di formaggio spalmabile, va cotto in forno (il dolce esiste anche in versione cruda) e servito liscio. Per una riuscita sicura, in America prediligono il formaggio cremoso tipo Philadelphia, che ha la giusta percentuale di grassi. In quanto alla cottura, il segreto è di informare il cheesecake per una decina di minuti a 250°, fino al formarsi di una leggera crosticina, e di proseguire la cottura a 90° per 40 minuti. Per evitare che si spacchi in superficie, va tolto dal forno quando al centro non è del tutto cotto ma ancora morbido, e staccato dal bordo dello stampo con una lama di coltello. Se il New York cheesecake vanta molti appassionati, altrettanto deliziose sono le varianti. Il formaggio può diventare ricotta, caprino, robiola, quark, neufchatel, mascarpone, volendo mescolati con il cioccolato. Per la base i biscotti più gettonati sono quelli secchi tipo Digestive ma c'è chi ne preferisce altri, lisci o al cioccolato, alla frutta secca, al caffè. Infine il topping. Il meglio è la frutta, fresca o in composta, perché ha un'azione leggermente sgrassante. Ma la fantasia non ha limiti. Si va dal cioccolato al caramello, dalla crema di nocciole alla frutta secca o candita, dalle scaglie di cocco alla granella di cereali.

con la collaborazione di Laurel Evans, autrice del libro "American Bakery" (Gribaudo) e curatrice del blog www.unamericanincucina.com

CHEESECAKE CON PESCHE CARAMELLATE

PER 8 PERSONE

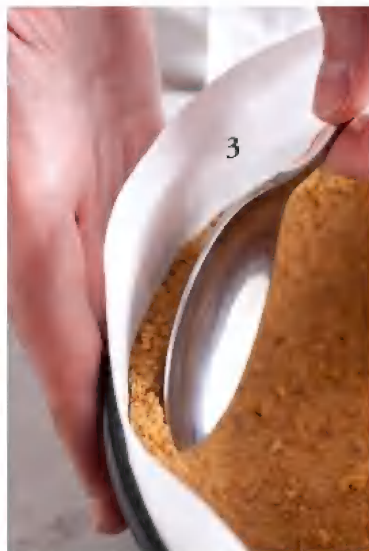
150 g di biscotti tipo Digestive - 500 g di formaggio da spalmare - 3 dl di panna fresca -
150 g di zucchero semolato - 1 baccello di vaniglia - 2 pesche - 30 g di zucchero
di canna - 90 g di burro - menta

- **1** Sciogliete 70 g di burro in un pentolino su fiamma bassissima o a bagnomaria. Spezzettate i biscotti, tritateli nel mixer e versate a filo il burro sciolto. Rivestite con carta da forno uno stampo a cerniera di 20 cm di diametro.
- **2** Trasferite i biscotti nello stampo, compattateli sul fondo con il dorso di un cucchiaio e mettete in frigo. Incidete il baccello di vaniglia, prelevate i semi e uniteli al formaggio. Aggiungete lo zucchero semolato e mescolate fino a che si è sciolto. Montate la panna, amalgamatela al composto precedente e versate il tutto nello stampo con i biscotti.
- **3** Livellate la superficie con il dorso di un cucchiaio e fate riposare il cheesecake in frigo per 12 ore. Poco prima di servire tagliate le pesche a spicchi e saltatele in padella con il burro rimasto e lo zucchero di canna fino a che iniziano a caramellare. Sformate delicatamente il dolce e completate con le pesche e qualche fogliolina di menta.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 6 minuti ● 360 cal/porzione



Sedia Officine Via Neera,
piatti Zara Home, tovaglia
La Fabbrica del Lino,
indirizzi a pag. 6



NEW YORK STYLE

PER 10 PERSONE

300 g di biscotti tipo Digestive - 600 g di formaggio cremoso - 400 g di panna acida - 180 g di zucchero - 4 uova - 120 g di burro - 2 cucchiaini di zucchero a velo - 1 baccello di vaniglia

- **1** Spezzettate i biscotti e tritateli finemente nel mixer. Sciogliete il burro su fiamma bassissima e unitelo ai biscotti mescolando con una spatola. ● **2** Rivestite con carta da forno il fondo e i bordi di uno stampo a cerniera di 22 cm di diametro e versatevi il composto di biscotti cercando di distribuirlo uniformemente sul fondo e vicino ai bordi. ● **3** Premete i biscotti con il dorso di un cucchiaino, prima sul fondo e poi sui bordi in modo da ottenere uno strato ben compatto e uno spessore omogeneo. Mettete lo stampo in frigorifero per 30 minuti.
- **4** Riunite in una ciotola le uova con lo zucchero, unite i semini contenuti nel baccello di vaniglia e mescolate fino a che lo zucchero si è sciolto. ● **5** Aggiungete il formaggio e mescolate con una frusta per incorporarlo. ● **6** Unite la metà della panna acida e amalgamate gli ingredienti con la frusta. ● **7** Versate il composto nello stampo con i biscotti, livellatelo con una spatola, trasferitelo in forno caldo a 160° e cuocete il dolce per 45 minuti. ● **8** Mescolate la panna acida rimasta con lo zucchero a velo e stendetela delicatamente sul cheesecake facendola scendere da un cucchiaino. Proseguite la cottura per altri 15 minuti e lasciate raffreddare.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 1 ora e 5 minuti ● 610 cal/porzione





Alzata La Porcellana
Bianca, tovagliolo
La Fabbrica del Lino,
calici Fade.
Indirizzi a pag. 6

Tovaglie e tovaglioli
La Fabbrica del Lino.
Piatto Officine Via Neera,
cucchiaini Bugatti.
Nella pagina accanto:
piatto rettangolare e
tazze L'Abitarel.
Indirizzi a pag. 6

BRÛLÉ AL LIMONE

PER 6 PERSONE

200 g di robiola - 100 g di zucchero semolato - 3 dl
di panna fresca - 5 tuorli - 1 limone non trattato
- 6 amaretti - 6 cucchiaini di zucchero di canna

- **1** Mescolate in una ciotola la robiola con lo zucchero semolato e la scorza grattugiata del limone. Unite i tuorli e la panna e mescolate il composto con una spatola cercando di non incorporare aria.
- **2** Suddividete gli amaretti sbriciolati in 6 stampini ovali monoporzione, distribuite sopra delicatamente la crema preparata e disponete i recipienti in una teglia da forno con i bordi alti. Versate intorno acqua calda fino ad arrivare ai 2/3 della loro altezza e cuocete la crema in forno caldo a 160° per circa 40 minuti. Levate gli stampini dal bagnomaria e fateli riposare in frigorifero per almeno 6-8 ore.
- **3** Al momento di servire cospargete la superficie della crema con lo zucchero di canna e fatelo caramellare sotto il grill del forno. Se vi piace cospargete il caramello con della scorza di limone grattugiata al momento e servite.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 45 minuti ● 440 cal/porzione

BROWNIES CON CIOCCOLATO BIANCO E FRAGOLE

PER 6 PERSONE

300 g di fragole - 250 g di formaggio cremoso da spalmare o ricotta piemontese
- 100 g di cioccolato bianco - 70 g di farina - 80 g di zucchero - 1 dl di panna
- 3 uova - 80 g di burro - 1 baccello di vaniglia - zucchero a velo

- **1** Tritate finemente il cioccolato, riunitelo in una ciotola resistente al calore con il burro, disponetela in un bagnomaria e sciogliete entrambi fino a ottenere un composto omogeneo.
- **2** Mescolate e unite 50 g di zucchero, 2 uova e la panna. Amalgamate gli ingredienti, aggiungete la farina setacciata, mescolate di nuovo e versate l'impasto in uno stampo rettangolare di 18x24 cm, rivestito con carta da forno bagnata e strizzata.
- **3** Unite il formaggio con l'uovo rimasto, i semini contenuti nel baccello di vaniglia e lo zucchero rimanente e versate il composto su quello precedente. Livellatelo con una spatola e cuocete il dolce nella parte bassa del forno caldo a 180° per circa 40 minuti.
- **4** Lasciate raffreddare il dolce. Nel frattempo lavate le fragole e asciugatele. Servite il cheesecake a cubotti, decorati con le fragole spolverizzate di zucchero a velo.

MEDIA • Preparazione 20 minuti • Cottura 45 minuti • 495 cal/porzione



AL CIOCCOLATO E AMARENE

PER 4 PERSONE

200 g di ricotta piemontese - 200 g di yogurt greco - 100 g di biscotti al cioccolato - 220 g di zucchero - 120 g di cioccolato fondente - 300 g di amarene - 15 g di gelatina in fogli

- **1** Lavate delicatamente le amarene, denocciolatele, riunitele in una casseruola con 100 g di zucchero e cuocetele su fiamma vivace per circa 20 minuti.
- **2** Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda fino a che si ammorbidisce. Tritate finemente 100 g di cioccolato, trasferitelo in una ciotola resistente al calore e scioglietelo a bagnomaria mescolando verso la fine.
- **3** Appoggiate su 4 piattini 4 coppapasta quadrati di 6 cm di lato, sbriciolate i biscotti e suddivideteli all'interno dei coppapasta. Amalgamate la ricotta con lo yogurt e lo zucchero rimasto e mescolate con una spatola fino a che lo zucchero si è sciolto.
- **4** Scolate la gelatina, scioglietela in un pentolino su fiamma bassissima e unitela, insieme al cioccolato fuso, agli altri ingredienti. Suddividete la metà del composto nei coppapasta, proseguite con uno strato di amarene sciroppate e terminate con altra crema al cioccolato. Fate raffreddare in frigorifero per almeno 6 ore, eliminate i coppapasta e servite con le amarene rimaste e il cioccolato rimasto grattugiato.

MEDIA ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 25 minuti ● 630 cal/porzione

Piatto Bitossi Home,
piattino in vetro Officine
Via Neera, tazzina
Emile Henry, cucchiaino
Bugatti, tovagliolo La
Fabbrica del Lino. Nella
pagina accanto: alzata
L'Abitare, tavolo Officine
Via Neera, runner Zara
Home. Indirizzi a pag. 6





TOURTEAU

PER 6 PERSONE

250 g di farina - 250 g di formaggio di capra fresco -
150 g di zucchero a velo - 5 uova - 150 g di burro
- 30 g di amido di mais - 1 baccello di vaniglia - sale

- **1** Riunite nel mixer 200 g di farina con 20 g di zucchero a velo, il burro a dadini e un pizzico di sale e azionate l'apparecchio fino alla formazione di un composto a briciole. Con il mixer in movimento unite 4 cucchiaini di acqua fredda e frullate fino a ottenere una palla di impasto. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per almeno 30 minuti.
- **2** Nel frattempo separate i tuorli dagli albumi di 3 uova. Lavorate il formaggio con lo zucchero a velo, i semini contenuti nel baccello di vaniglia, le 2 uova rimaste, i 3 tuorli, l'amido di mais e la farina rimanente. Montate gli albumi e amalgamateli delicatamente al composto.
- **3** Stendete la pasta brisée in una sfoglia di circa 2 mm di spessore, rivestite fondo e bordi di uno stampo di 20 cm dai bordi alti, foderato con carta da forno, e bucherellate il fondo in più punti con i rebbi di una forchetta. Versatevi l'impasto di formaggio, eliminate la pasta eccedente e cuocete il dolce per circa 40 minuti fino a che la superficie risulta nera. Lasciatelo raffreddare su una gratella e servite.

FACILE • Preparazione 20 minuti + riposo • Cottura 40 minuti • 640 cal/porzione

Su TV2000 il programma
che mette in tavola la tradizione

QUEL CHE PASSA IL CONVENTO



La cucina come una volta,
facile, gustosa e genuina

Don Domenico monaco ortolano dell'Abbazia di Casamari, e Virginia Conti in un programma che parla di cucina come nessun altro. Le ricette del passato, gli antichi segreti, le storie e le curiosità della grande tradizione monastica. Seguilo all'interno di "Nel cuore dei giorni" e se vuoi intervenire chiama il **numero verde 800 228 896**.

dal lunedì
al venerdì
ORE 10,55
In replica
alle ore 16,20



Più di quello che vedi

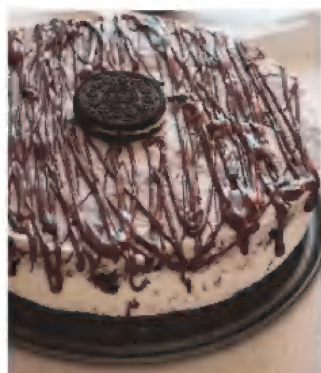
Canale 28
Sky canale 142
Streaming video www.tv2000.it



Click cake

GOLOSISSIMO E VERSATILE, IL CHEESECAKE AMERICANO (PAG. 96)
SPOPOLA IN RETE, DOV'È PRESENTE IN MILLE VERSIONI

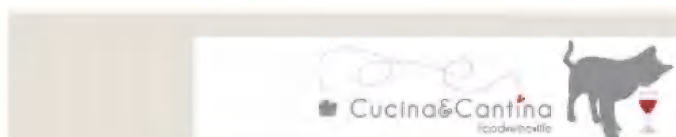
di Barbara Roncarolo



*Vera in
Cucina*

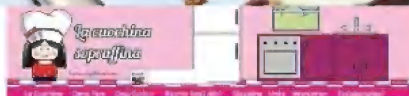
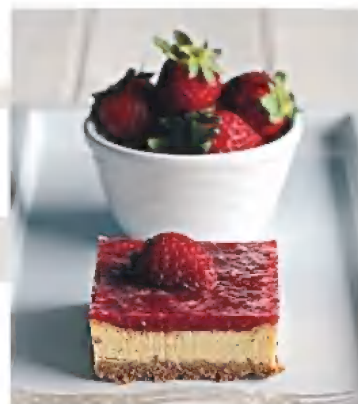
DAL SALATO AL DOLCE

Su Veraincucina.com ci sono ottime ricette salate, ma da qualche tempo stanno prendendo il sopravvento i dolci, la sua passione. Tra i preferiti di Veruschka (Vera) ci sono i cheesecake "semplici" accompagnati con cioccolato fondente, caramello salato, salsa ai lamponi e, perché no, anche nella versione ultra golosa con gli Oreo (foto).



DAL BONET ALLA TORTA DI NEW YORK

Valentina ha 28 anni, da buona albesa ama le ricette piemontesi, ma contemporaneamente le piace sperimentare in cucina, fotografare e infine gustare i suoi piatti. Ne sono una prova i cheesecake sul suo cucinaecantina.net. Si ispirano ai classici newyorkesi e sono uno più goloso dell'altro.



LA CUOCHINA FUORI DAL CORO

Romana trapiantata a Dublino, Veruska è nota come lacuochinasopraffina.com. Il blog è uno spasso: mentre propone versioni stravaganti e senza glutine dei piatti più golosi (cheesecake in primis), commenta con ironia fatti e storie quotidiane.

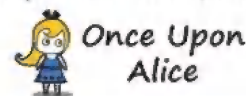
"ARABA", ATLETICA E GOLOSA

Per Stefania (arabafeliceincucina.blog.spot.it) «con i cheesecakes è stato amore a prima vista». Li ha conosciuti grazie agli amici americani che ha in Arabia Saudita, dove vive, insegna inglese e fitness e, appena può, si diletta ai fornelli.



C'ERA UNA VOLTA... ALICE!

«Il classico New York Cheesecake è tra i dolci che preferisco e mi diverto a prepararlo in tutte le sue varianti». Allegra e cucina ghiotta quelle di Alice, tutte da gustare su onceuponalice.com



RICETTE DOLCI DAGLI USA

Giulia vive a Chicago, è laureata in International Business e Marketing e, prima di diventare mamma, era product manager. E paroleedizucchero.com? È uno spazio tutto suo: «Amo i dolci e non vi dico i cheesecake! Mi piace imparare nuove tecniche ispirandomi agli chef. Nel blog posto tutti i miei esperimenti».



LA FINESTRA DI MILENA

Che siano dolci o salati, per Milena i cheesecake sono un must. Quello che la affascina in cucina è «operare sulle alchimie che stanno alla base dei buoni sapori». Da questa passione nasce unafinestra difronte.blogspot.it. Lo cura nei ritagli di tempo, ma non lascia nulla al caso.



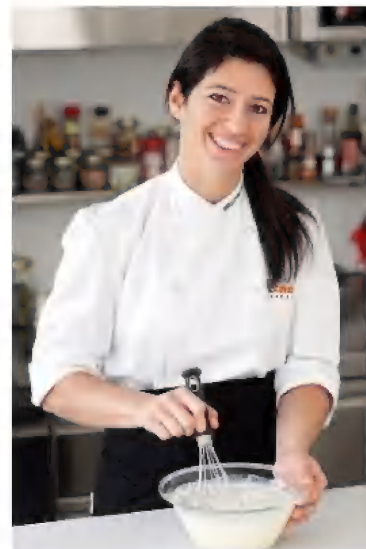
Segnalateci il vostro blog e le vostre foto. Siamo anche su Twitter e Instagram (@SALEePEPEmag): vi aspettiamo!

Crème brûlée alla lavanda

UN GRANDE CLASSICO
FRANCESE RIVISITATO.
BASTA ROMPERE LA SOTTILE
SFOGLIA DI ZUCCHERO
CAMELLATO PER
TUFFARSI IN UN CUORE
MORBIDO E VELLUTATO.
E RESTARE CONQUISTATI
DALLA STRAORDINARIA
FRAGRANZA

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a
cura di Mariateresa Carlucci,
foto di Michele Tabozzi





INGREDIENTI PER 6 PORZIONI

5 tuorli (85 g circa) - 100 g di zucchero semolato - 500 ml di panna fresca - 170 ml di latte - 10 g di fiori di lavanda freschi - 50 g di zucchero di canna

- **1** Mettete i tuorli in una ciotola e sbatteteli con una frusta aggiungendo gradualmente lo zucchero, finché i 2 ingredienti si saranno ben amalgamati.
- **2** Quindi stemperate il composto prima con il latte freddo e poi con la panna. Continuate a mescolare fino a ottenere un mix perfettamente omogeneo.
- **3** Aggiungete i fiori di lavanda al composto, coprite la ciotola con la pellicola, trasferitela in frigorifero e lasciate in infusione da 12 a 24 ore.
- **4** Trascorso il tempo indicato, filtrate il composto preparato attraverso un colino a maglie fitte, per eliminare i fiori di lavanda, e raccoglietelo in una in una ciotola pulita. Quindi travasatelo in una brocca con beccuccio, così sarà più facile distribuirlo nei recipienti di cottura.
- **5** Disponete 6 cocottine monoporzione della capacità di 140 ml su una teglia da forno, versatevi dentro il composto filtrato e cuocete la crema in forno a 90° per almeno 2 ore. Alla fine deve risultare compatta. In alternativa, potete cuocerla anche a bagnomaria per 1 ora e 15 minuti circa, portando la temperatura del forno a 130°.
- **6** Lasciate raffreddare la crema a temperatura ambiente, coprite ogni cocotte con un pezzetto di pellicola, trasferitele in frigorifero e lasciatele riposare per 12 ore. Prima di servire la crema cospargete la superficie di ciascuna porzione con lo zucchero di canna e fatelo "bruciare" aiutandovi con un caramellatore a gas da pasticceria. Se non avete il caramellatore, potete "bruciare" lo zucchero sotto il grill di un forno tradizionale, sistemando le cocotte il più possibile vicine alle serpentine, oppure sotto il grill di un forno a microonde combinato. Servite subito.

FACILE ● Preparazione: 30 minuti + riposo ● Cottura: 2 ore

PROFUMATA RAFFINATEZZA

La crème brûlée è uno dei dolci più richiesti, tutto l'anno. Chiara Patracchini (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino), sempre alla ricerca di nuovi gusti da proporre ai suoi aficionados, ha pensato quindi di coniugare la ricetta classica in sintonia con le stagioni. Nasce così la raffinata versione alla lavanda, perfetta per questo periodo tra primavera ed estate, quando nei campi e nei vasi le piante sono in piena fioritura e inebriano l'aria con il loro fresco aroma. Per la sua preparazione, però, usa solo fiori essiccati (acquistati sfusi in erboristeria o confezionati al supermercato), più sicuri di quelli freschi perché sottoposti ai necessari controlli che li rendono adatti al consumo alimentare.



Sorprendente Tel Aviv

GRATTACIELI, MINARETTI E VICOLI
BRULICANTI IN UNA SWINGING TOWN
TRA PASSATO E FUTURO

a cura di Cristiana Cassé, testo di Enrico
Saravalle, foto di Andrea Forlani

SIME PHOTO



Qui sopra, uno splendido hannukia in ferro smaltato, il candeliere ebraico a nove braccia che si accende per la Hanukka, la festa delle luci: è esposto al Bauhaus Center. In alto, la sconfinata spiaggia di Tel Aviv con lo skyline della città. Nella pagina a fianco, il minareto della moschea di Jaffa, città biblica, oggi quartiere antico di Tel Aviv.

Jerusalem prays, Tel Aviv plays: Gerusalemme prega, Tel Aviv si diverte. Ed effettivamente, tanto è statica la Città Santa, tanto è frenetica Tel Aviv. Una città che sembra tagliata su misura per tutti: per gli amanti della cucina che hanno l'imbarazzo della scelta tra tremila ristoranti, pub, caffè, bistrot e dance bar, per i salutisti che trovano una spiaggia infinita con 300 giorni di sole all'anno, per gli joggers che occupano i 14 chilometri di lungomare (la Promenade), per gli appassionati di arte che scoprono un concentrato di musei e opere difficilmente rintracciabile altrove. Tutto è possibile nella più giovane tra le città israeliane (ha poco più di un secolo di vita e i suoi abitanti sono in maggioranza under 40), che però ha inglobato l'Antica Jaffa (citata nella Bibbia) e sa unire il fascino decadente di Istanbul e la movida di Barcellona, il glamour di Parigi e l'atmosfera underground di Berlino.

I quartieri storici, le botteghe, la movida

La Old Jaffa, uno dei porti più antichi del mondo, una matassa di vicoli e stradine affacciata sul mare, è una delle destinazioni



più gettonate di Tel Aviv, da scoprire perdendosi tra le bancarelle del Mercato delle Pulci e curiosando tra casette in stile ottomano, negozietti, giardini, atelier, gallerie d'arte, piccoli musei (come la preziosa casa-museo dell'artista israeliana Ilana Goor) e siti religiosi, dalla casa di Simone il conciatore alla chiesa di San Pietro (con la facciata di mattoni rossi è un tocco di colore insolito in una città di pietra). Per lo shopping, le vie da non perdere sono quelle intorno alla Torre dell'orologio, tra bancarelle di cianfrusaglie e bric-à-brac, bottegucce che sfornano delikatessen, laboratori di giovani artisti, bar che offrono in degustazione caffè al cardamomo o alla cannella. A una manciata di minuti da Old Jaffa, ecco Ha Tachana, una vecchia stazione testimonial del passato prossimo cittadino e ora trasformata in un luogo di shopping e di movida dove si affollano bar e bistrot, negozi di design e boutique di jewish couture. Altro punto imperdibile di Tel Aviv è la cosiddetta "Città Bianca", uno splendido quartiere residenziale nato, tra gli anni '20 e '40 del secolo scorso, per mano di architetti israeliani vicini all'avanguardia europea, dal Bauhaus tedesco

> segue a pag. 110

KREPLACH DI CARNE FRITTI

PER 4 PERSONE

200 g di farina - 2 uova - 250 g di carne di manzo macinata - 1 cipolla tritata - 1 spicchio di aglio tritato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Disponete la farina a fontana, sgusciate le uova al centro e unite 2 cucchiaini di acqua tiepida e 1 pizzico di sale. Sbattete le uova con una forchetta incorporando anche poca farina, aggiungete altri 2 cucchiaini di acqua tiepida, mescolate ancora e poi iniziate a lavorare l'impasto con le mani. Quando sarà uniforme ed elastico (se risulta troppo molle unite un po' di farina), copritelo con un canovaccio e lasciatelo riposare per mezz'ora.
- **2** Intanto rosolate la cipolla e l'aglio in 2 cucchiaini di olio, aggiungete la carne e cuocetela per 8 minuti sgranandola con un cucchiaino di legno. Salate e pepate.
- **3** Stendete la pasta in una foglia sottile e ricavate tanti quadrati di 8 cm di lato. Disponete su ognuno una cucchiainata di carne e richiudete i kreplach a triangolo pressando bene i bordi con le dita in modo da sigillarli. Lessateli in acqua bollente salata per 6-8 minuti, sgocciolateli bene e poi friggeteli in abbondante olio molto caldo finché saranno dorati. Se vi piace, servite con anelli di cipolla fritti o con salsa di mele.

FACILE

● Preparazione 40 minuti ● Cottura 20 minuti





SIME PHOTO

Sopra, gli antichi edifici affacciati sul porto di Jaffa, che è stata inglobata da Tel Aviv. Sotto, uno dei graffiti realizzati nel quartiere di Neve Tzedek e due surfisti a passeggio sulla Promenade di Tel Aviv, che ha una delle spiagge top per gli appassionati.



SIME PHOTO



> segue da pag. 109

al Razionalismo italiano fino a Le Corbusier. Gli edifici, pubblici e privati, pur avendo lo stile suggerito dai maestri europei furono adattati alle condizioni climatiche e alla cultura del luogo, diventando qualcosa di davvero unico (non a caso la Città bianca è nella World Heritage List dell'Unesco). E così, passeggiando tra Boulevard Rothschild, Bialik e Dizengoff Street, si ha l'impressione di camminare nelle sale di un grande museo all'aperto tra ville, palazzi, ambasciate rigorosamente total white, con terrazze, balconi, pilastri e ampie finestre spalancate sul panorama cittadino. Subito dietro le case retrò, come avviene nelle metropoli USA, ecco grattacieli, palazzoni ipermoderni, torri altissime, tutto uscito dalle matite dei più creativi architetti internazionali. Ecco, per esempio, sulla famosa Promenade, il parallelepipedo di cemento e vetro che Massimiliano Fuksas ha voluto per la sua "Casa della Pace", ma anche, tra Rothschild Boulevard e Allenby Street, la Rothschild Tower di Richard Meier, simbolo della rinascita architettonica della città, oppure il Tel Aviv Museum Of Art, mix perfetto tra la monumentalità degli edifici modernisti e tocchi di sorprendente contemporaneità.

Dalla cucina mediorientale alla new age

Anche la gastronomia risente dello spirito laico e cosmopolita che si respira in città. Da sfatare il mito di una onnipotente cucina kosher, che proibisce l'uso di alcune materie prime (per esempio carne di maiale e frutti di mare). La cucina israeliana, vicina alle radici mediorientali, è soprattutto quella dei falafel (polpette di legumi) e degli hummus (purè di ceci), del sesamo, delle spezie e dei dolci al miele. Senza trascurare la nascente "new israelian cuisine", elaborata da chef che ripropongono le proprie radici alimentari (molti sono figli di immigrati europei) secondo i canoni dell'odierna gastronomia.



FALAFEL

PER 4 PERSONE

300 g di ceci secchi - 200 g di farina - 1 cipolla
 - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 spicchi
 di aglio - 1 cucchiaino di cumino in polvere
 - olio per friggere - sale - pepe

- **1** Fate ammolare i ceci in acqua fredda per una notte. Quindi sgocciolateli e tamponateli con carta da cucina in modo che risultino ben asciutti. Metteteli nel frullatore con la cipolla a fette, le foglie del prezzemolo e l'aglio sbucciato e azionate l'apparecchio fino a ottenere un composto morbido.
- **2** Versate l'impasto in una ciotola, unite il cumino, sale e pepe e mescolate. Coprite il contenitore con un foglio di pellicola trasparente e passate in frigo per 2 ore.
- **3** Provate a fare una polpetta con un po' di impasto (sferica o appiattita, a piacere). Se si sbriciola, aggiungete all'impasto 1 cucchiaino di farina e ripetete la prova. Continuate ad aggiungere farina, 1 cucchiaino alla volta, finché la polpetta di prova è compatta. Preparate quindi tutti i falafel e poi friggeteli in abbondante olio bollente fino a quando sono ben dorati. Se vi piace, serviteli con pane pita, su un letto di insalata o con yogurt mescolato con erba cipollina tritata, sale e olio.

FACILE

● Preparazione 30 minuti + il riposo ● Cottura 10 minuti



A sinistra, la hall del Tel Aviv Museum of Art. Sotto, uno scorcio dell'edificio Herta e Paul Amir (parte del Museum of Art), con la Museum Tower sullo sfondo. A destra, un caratteristico negozio di olive nel quartiere di Jaffa.



SHAKSHUKA

PER 4 PERSONE

4 uova - 800 g di polpa di pomodoro - 4 peperoni tipo friggibili - 3 spicchi d'aglio - 2 peperoncini piccanti secchi - 1 cucchiaino di paprica - 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Lavate i peperoni, tagliateli a metà ed eliminate i semi. Rosolate l'aglio con l'olio e il peperoncino in una padella. Unite il pomodoro, salate e cuocete per 10 minuti. Quindi aggiungete la paprica e i peperoni e proseguite la cottura per 10 minuti (o finché i peperoni saranno morbidi).
- **2** Rompete le uova nel sugo e lasciate cuocere a fuoco lento, senza mescolare, finché gli albumi saranno bianchi e ben compatti (il tuorlo, al contrario, non deve rassodare). Togliete dal fuoco e servite subito. Se vi piace, accompagnate con pane pita.

FACILISSIMA

- Preparazione 10 minuti ● Cottura 30 minuti



Sopra, il ristorante Cordelia, dello chef Nir Zuk. Sotto, Meir Adoni, chef del ristorante Catit.



TACCUINO DI VIAGGIO

CORDELIA

Yefet street 30, Jaffa, tel. 00972 3 5184668
Elegante ristorante con decori ispirati al periodo Ottomano. La cucina di Nir Zook, chef e patron, sa di mediterraneo e profuma di spezie, prevede l'uso di salse allo yogurt e di olio di sesamo e, tra tartare di branzino e involtini di oca, è sempre in equilibrio tra mare e terra.

DR. SHAKSHOUKA

Beit Eshel street 3, Jaffa, tel. 00972 3 5186560

Tra le bancarelle e le bottegucce del Mercato Levinski, un locale délabré (e affollatissimo) dove si mangia il miglior shakshuka della città, direttamente padelle monodose in cui è stato cucinato.

SENDER

Levinski street 54, Jaffa, tel. 00972 3 6885544

Per provare i piatti della più rigorosa cucina kosher, dal gefilte fish, pietanza a base di filetti di carpa immancabile nella cena dello shabbat, ai kreplach, specie di ravioli ripieni di carne fritti e serviti caldi.

CATIT

Heichal Hatalmud Street 4, Tel Aviv, tel. 00972 3 5107001

Lo chef Meir Adoni è uno degli esponenti di spicco della new israelian cuisine.

I tanti viaggi all'estero gli hanno affinato la mano e, non a caso, suoi piatti sono supereleganti. Il must? il controfiletto di agnello nella brioche al tartufo.

ABULAFIA

Yefet Street 4, Jaffa, tel. 00972 3 6828544

Panettiere aperto 24 ore al giorno per sette giorni alla settimana. Dal suo forno a legna escono a ripetizione panini, pita e matzoth (il pane azzimo). Prepara anche ottimi falafel, hummus e schnitzel (pollo o tacchino impanati e fritti).

YOM TOV

Levinski Street 43, Jaffa
Piccolo shop di golosità, ma soprattutto di olive: di tutti i colori servite in tutte le salse.

SOHO

Ha Tachana Center, Tel Aviv, tel. 00972 3 7167010

Negoziato di alto design che vende quasi esclusivamente oggetti e attrezzi per la cucina e la tavola.

MAX BRENNER

Boulevard Rothschild 45, Tel Aviv, tel. 00972 3 5604570

Un mondo di cioccolato sulla strada elegante di Tel Aviv, dalla fondue ai soufflé, dalle praline ai brownies, dalle crêpe ai cocktail, tutto per chocolate addicted.

PUOI RISPARMIARE SU LUCE E GAS. VUOI?

Edison ti offre tante soluzioni
per la luce e il gas di casa.
Scopri l'offerta più adatta
alle tue esigenze.

**CHIAMA SUBITO IL NUMERO
VERDE O VISITA IL SITO.
PASSARE A EDISON È FACILE,
VELOCE, GRATUITO E NON
RICHIEDE INTERVENTI
SUI CONTATORI.**

edisoncasa.it

800 612 612

Numero Verde

24h su 24h • 7 giorni su 7



EDISON



Prezioso prelibato carré

SI PUÒ CUCINARE INTERO O TAGLIATO
A FETTE, ARROSTO O IN PADELLA. CON
O SENZA OSSI, È SEMPRE TENERISSIMO

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, stylist Laura Cereda





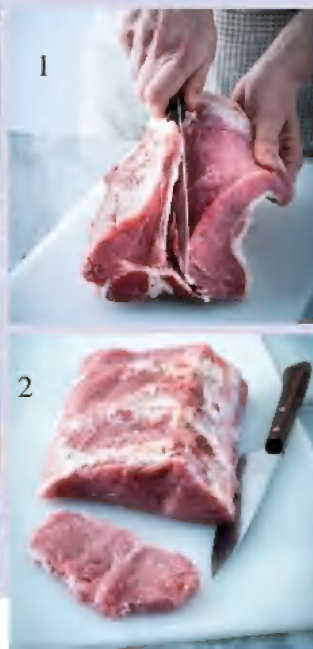
IL CARRÉ INTERO

● È un taglio molto pregiato ricavato dalla schiena del vitello, che ha come base ossea le vertebre lombari e dorsali. Cucinato intero o a grossi pezzi, dà arrosti particolarmente teneri e succosi: gli ossi infatti sono buoni conduttori di calore e contribuiscono a ottenere una cottura uniforme anche all'interno della polpa. Prima di cuocerlo occorre staccare dal carré parte del grasso e del tessuto connettivo che lo avvolge (foto 1), praticare un'incisione in corrispondenza di ciascuna vertebra e scoprire ciascun osso raschiandolo con un coltellino (foto 2).

COSTOLETTE E NODINI

● Nel carré si distinguono due sezioni: la parte delle costolette e quella dei nodini. Le costolette corrispondono alle vertebre dorsali, i nodini, più vicini alla coda, hanno come base le vertebre lombari.

Le costolette più pregiate, ideali per preparare la tradizionale cotoletta alla milanese impanata e fritta, sono quelle che presentano il caratteristico osso lungo "a manico" (foto 1); nei nodini l'osso non sporge e la parte muscolare è costituita da una porzione di lombo e una di filetto (foto 2).



LA LOMBATA

● Dalla sezione posteriore del carré si può ottenere un pezzo di polpa magra e tenerissima: la lombata. Per farlo è necessario scalcare la polpa dall'osso, usando un robusto coltello per disossare, quello con la lama leggermente ricurva (foto 1); ripulita di pelli e cartilagini, la lombata è pronta per essere cucinata arrosto, in forno o in casseruola. Dalla lombata di vitello di ottengono anche tenere lombatine, ossia fettine spesse 1-2 cm da saltare in padella (foto 2).



CARRÉ DI VITELLO ALLA PANCETTA

- **1** Preparate per la cottura kg 1,500 circa di carré di vitello, scoprendo gli ossi. Con un coltellino praticate sulla polpa qualche piccola incisione e introducete in ciascuna un ciuffo di rosmarino, un filettino di aglio e un bastoncino di pancetta.
- **2** Avvolgete gli ossi con foglietti d'alluminio, mettete il carré in una teglia foderata con carta da forno, salate, pepate, distribuite tra un osso e l'altro un fiocchetto di burro e infornate a 200°. Appena la carne è rosolata, spruzzatela con vino bianco, abbassate la temperatura a 180° e cuocete per un paio d'ore.

COSTOLETTE PROFUMATE

- **1** Tritate insieme un cucchiaino di aghi di rosmarino, un pizzico di timo fresco, 2-3 foglie di salvia e una punta di aglio; mescolate a 4 cucchiaini di pangrattato il trito aromatico, poco sale e pepe e un cucchiaino di scorza di limone grattugiata.
- **2** Sbattete in un piatto fondo 2 uova, immergetevi 4 costolette di vitello ben battute e incise lungo i bordi e passatele nel pangrattato aromatico, premendo bene con il palmo della mano. Scaldate abbondante olio in una larga padella e friggetevi le costolette 2 minuti per parte.



LOMBATA ALLA PROVENCALE

- **1** Salate e pepate 1 kg di lombata di vitello, rosatela in un tegame con 2 cucchiaini di olio, quindi spruzzatela di vino bianco e lasciatelo evaporare. Aggiungete la polpa di 2-3 pomodori a cubetti, un cucchiaino di olive nere snocciolate e un cucchiaino di capperi dissalati.
- **2** Unite anche un mazzetto di erbe aromatiche (timo, alloro, prezzemolo), bagnate con mezzo bicchiere di brodo vegetale, coprite con un foglio di carta da forno imburato e con il coperchio e cuocete a fuoco basso per circa un'ora e mezzo.

PERCHÉ SI FA COSÌ?

● **ALLUMINIO ATTORNO AGLI OSSI**
Per proteggerli dal forte calore: durante la cottura potrebbero bruciare e rendere l'arrosto impresentabile. Prima di servire va tolto. C'è chi lo sostituisce, per un tocco elegante, con le "papillottes", leziosi cappellini di carta bianca sfrangiata.

● INCISIONI SULLE COSTOLETTE

Si praticano sulla cartilagine intorno ai bordi, in modo che la carne cuocendo non si arricci. Alcuni cuochi consigliano anche di punzecchiare la polpa per ottenere cotolette più croccanti.

● NIENTE SALE NELLE UOVA

È sconsigliato quando le uova servono per impanare perché rende la carne

umida, così la panatura si stacca durante la cottura.

● CARTA DA FORNO SOTTO IL COPERCHIO

Un sistema che si usa quando si cucina un arrosto "morto", ossia cotto con una certa quantità di liquido. Il vapore in cottura si condensa sulla carta e le goccioline ricadono nel tegame, mantenendo la carne morbida.



NEL PROSSIMO NUMERO: MAGATELLO E FESA FRANCESE

SCOPRI IL GUSTO DELL'ESTATE!



75
ricette golose
per le
vacanze

una giungla
con il vulcano
di meringa e
le sabbie mobili
di cioccolato


MERENDE
ESTIVE

frutta e
panini speciali

UN BANCHETTO
per vendere dolcetti ai grandi

DAL 30 MAGGIO IN EDICOLA

Tra sfiziosi bocconcini, una divertente merenda hawaiana
e una golosa avventura nella giungla, scopri le allegre ricette
che mettono alla prova il talento di piccoli chef!



Chapsal bulgogi

LA VERSIONE RICERCATA DI UNO DEI PIATTI PIÙ DIFFUSI DELLA CUCINA COREANA, SAPORITO E RAFFINATO NELLA SUA SEMPLICITÀ

di Francesca Tagliabue, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda

Carne al fuoco: questo è il significato della parola bulgogi in coreano. Si riferisce a carne di manzo, cotta alla griglia con tecniche tradizionali su graticole o particolari bistecchiere con il fondo forato che si appoggiano su un bracieri, sistemato al centro della tavola: oggi nei ristoranti si utilizzano piastre in ghisa, centrali o individuali, in modo che i commensali si cuociano la carne al momento, mentre a casa lo si prepara solitamente nel wok. Il piatto prevede variazioni come il Dak bulgogi (fatto con il pollo), il Dwaeji (con il maiale) e il Chapsal, di cui vi diamo la ricetta mo-

> segue a pag. 120

> segue da pag. 119

derma e che è preparato con controfiletto, magatello e in genere i tagli pregiati. Chapsal significa riso dolce: la patina di farina di riso che avvolge ogni fettina dà alla carne una consistenza particolare, che permette a ogni boccone di sciogliersi in bocca. Questa versione del tradizionale piatto coreano per molti anni è stata riservata alle classi superiori, spesso servita come specialità a diplomatici stranieri e nelle cene ufficiali. A tutt'oggi, sebbene sia di facile esecuzione, il Chapsal bulgogi non è considerato un piatto per la cucina di tutti i giorni, ed è servito solo in alcuni ristoranti, anche a Seoul (dove il bulgogi è chiamato neobiani, nel dialetto locale). Ingredienti del bulgogi possono essere cipollotti, scalogno o cipolla, sesamo (olio e semi), zenzero e funghi come il giapponese matsutake, che ricorda il porcino. Chop suey (cavolo cinese) o insalate a foglia grande vengono utilizzate per avvolgere la carne. La cucina coreana nazionale odierna si è evoluta attraverso secoli di cambiamenti sociali e politici, partendo da antichi piatti di tradizione agricola e nomade della Manciuria meridionale e della penisola di Corea. I piatti si distinguono per il numero di contorni (banchan) e per le diverse salse a base di salsa di soia che li accompagnano, insieme a riso tipo basmati cotto a vapore.

SALSA DI SOIA

È il principale condimento della cucina dell'Asia orientale e sud orientale, sebbene sia presente anche nell'inglesissima salsa Worcester. È prodotta della fermentazione di semi di soia e altri ingredienti come frumento, orzo o riso, con aggiunta di sale. Molto saporita, è un'ottima alternativa a quest'ultimo. Ne esistono vari tipi, dal gusto più o meno intenso: i più comuni sono le giapponesi shoyu e tamari. La salsa shoyu è prodotta con 1/3 di semi di soia, 1/3 di sale e 1/3 di frumento, cereale che ne alleggerisce il sapore ma la rende inadatta a chi soffre di celiachia (al contrario della più saporita tamari, fatta con sola soia). Esiste anche una versione a basso contenuto di sodio. È ideale per condire riso e paste all'orientale, carni, verdure e pesce a pezzetti saltati in padella o wok; è usatissima nelle marinade, in insalate e nelle zuppe.

CHAPSAL BULGOGI CON DUE SALSE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g di controfiletto o lombata, a fette sottili, tipo carpaccio (3-4 mm) - 150 g di farina di riso (per impanare la carne) - 5/6 cipollotti freschi, puliti e affettati finemente nel senso della lunghezza - 1 cespo di chop suey o lattuga iceberg, lavata e affettata a strisciole - olio di sesamo o di semi di girasole - sale - pepe

Salsa ai pinoli

70 ml di salsa di soia - 2 cucchiaini di zucchero di canna - 2 cucchiaini di miele - da mezzo a 2/3 di cucchiaino di senape piccante orientale (o senape in polvere) - pinoli tritati

Salsa al sesamo

70 ml di salsa di soia - 2 cucchiaini di zucchero di canna - 1 cucchiaino di olio di sesamo - 1 cucchiaino di semi di sesamo

- **1** Private la carne di eventuali parti grasse e mettetela in freezer per 20 minuti, allargando bene le fettine. Preparate le salse: per la prima, mescolate la salsa di soia con zucchero, miele e senape in una ciotola. Amalgamate, regolando di miele, senape o zucchero, e cospargete la salsina con i pinoli tritati grossolanamente. Per la salsa al sesamo: mescolate gli ingredienti in un'altra ciotolina e cospargete la salsa con i semini di sesamo. Tagliate il chop suey o la lattuga.
- **2** Tuffate i cipollotti già puliti e tagliati in acqua e ghiaccio per 5 minuti, finché non si arricceranno (restano croccanti e meno pungenti); scolateli. Metteteli in un piatto con il chop suey.
- **3** Insaporite le fette di carne fredde di freezer con 1 pizzico di sale e pepe; allargatele in un piatto. Impanate ogni fettina con la farina di riso, da entrambi i lati.
- **4** Scaldate 2 cucchiaini di olio in un wok e rosolate sul fuoco medio-alto metà carne per 2-3 minuti, girando le fettine con la pinza. Mettete la carne in caldo e cuocete l'altra metà, per 2-3 minuti (dev'essere dorata e croccante da ogni lato).
- **5** Portate tutto in tavola: gli ospiti farciranno le fettine di bulgogi con cipollotti e insalata, le arrotoleranno con le bacchette formando un rotolino e le immergeranno in una delle due salse, prima di gustarle.



For-Lip LIF-TING

...favorisce un
miglioramento generale
della pelle e il recupero
di un aspetto
più giovane e disteso...



collagene idrolizzato
vitamina C • vitamina B5

IL COLLAGENE

Il collagene è una proteina molto abbondante nel nostro organismo, esso costituisce infatti il 90% dei tessuti connettivi di pelle, tendini ed ossa.

Il collagene è presente in molteplici forme, ciascuna caratterizzata da proprietà chimico-fisiche peculiari.

Il collagene è una proteina di fondamentale importanza nel garantire la struttura della pelle, esso infatti costituisce una rete nello strato del derma responsabile della elasticità e della resistenza alla trazione della cute.

LA VITAMINA C

La vitamina C è essenziale per la corretta sintesi di collagene nel nostro organismo, pertanto è necessario garantire l'assunzione di un adeguato quantitativo.

La vitamina C, inoltre, ha un forte potere antiossidante in grado di contrastare i radicali liberi, che possono contribuire all'invecchiamento cutaneo.

CONFEZIONE: 30 BUSTINE

www.medicalpharma.it - e.mail: medicalp@tin.it

NEL NUMERO DI LUGLIO



FOCACCE PUGLIESI

Viaggio gourmand nei luoghi dove le fragranti delizie si preparano ancora secondo le più antiche tradizioni. A documentare ghiotte varianti: di patate, con i pomodorini, con olive e ricotta forte, con farcia di cipolle...



VOGLIA DI POMODORO

Tartare, sandwich fritti, sorbetti e cake salati: il gusto intenso del re dell'orto estivo si esprime con golosa creatività.



CIOCOLATO D'ESTATE

Inaspettate, dolci performance in bianco e in nero si giocano tra frigo e freezer, in abbinamento a frutta o caffè.

in edicola dal 20 giugno

SALE&PEPE

n. 6 GIUGNO 2013

DIRETTORE RESPONSABILE

Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE

Livia Fagetti livia.fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA

Loredana Maestri lmaestri@mondadori.it (caposervizio)
Cristina Papi cpapi@mondadori.it (caposervizio)
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO

Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO

Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Federica Banco di San Secondo, Patrizia Cantoni, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Miriam Ferrari, Paola Mancuso, Francesca Romana Mezzadri, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Marta Mariani, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue, Enrico Saravalle, Beatrice Spagoni, Sissi Valassina, Paola Volpari

Foto: Alkemia, Marco Azzoni/MDA,

Adriano Brusaferrì, Luca Colombo/Studio XL, Andrea Forlani, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Michele Mulas, Stefania Sainaghi, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI

Volete fare un abbonamento o dovete segnalare un disservizio?

Tel. 199111999 (da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00; costo massimo della telefonata € 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta, per cellulari costi in funzione dell'operatore); per chiamate dall'estero +39.041-509.90.49; fax 030-7772387; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; internet: www.abbonamenti.it

Servizio collezionisti Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199162171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it

Distribuzione Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mondadori Pubblicità S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 02/7542.1 - Fax 02/75422302. © 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono.

Publicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986.

Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl.

Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387.

Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it



Accertamento Diffusione
Stampa - Certificato
n. 7490 del 20 dicembre 2012



Questo periodico è iscritto
alla FIEG Federazione
Italiana Editori Giornali



SALE&PEPE SUL TUO IPAD

Da oggi puoi leggere Sale&Pepe anche sul tuo iPad con la nuova app di sfoglio digitale. Scarica subito l'applicazione di Sale&Pepe magazine dall'Apple Store (oppure fotografa il codice QR qui a destra).



Inoltre, sul sito www.abbonamenti.it troverai le offerte per abbonarti a Sale&Pepe a partire da 6,80 Euro per 3 numeri con la possibilità di sfogliare la rivista su web o sul tuo tablet!





ARCO by **Giugiaro Design**

**“La vera
essenza del
design
italiano.”**



www.tvsp-spa.it | TVS Spa_Via Galileo Galilei, 2_ Fermignano (PU) Italy
N° VERDE 800-126431





Porta in casa la tradizione con **Atlas 150 Wellness** che ti permette di realizzare velocemente 3 tipi di pasta fresca: lasagne, fettuccine e tagliolini. E' l'unica macchina per pasta interamente realizzata con materiali che non rilasciano metalli pesanti sulla sfoglia. Atlas 150 Wellness è coperta da 10 anni di garanzia.

Disponibile in 10 splendidi colori. ●●●●●●●●●●



Servizio Clienti 800 516 393
www.marcato.net